80-494

1
Anul XXI
IANUARIE 1968

educație fizică și sport

659/13

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

CUPRINS

* * * Lege cu privire la dezvoltarea activităţii de educaţie fizică şi sport 1

Tehnică — Metodică — Antrenament

I. DINGĂ : Pregătirea pe zăpadă a schiorului fondist . . . 8

I. MATEI : Startul în bob . . 14

I. MUREŞANU : Pregătirea psihologică a pentatlonistului modern 22

Teorie — Studii — Cercetări

I. DRĂGAN şi colab. : Cercetări privind unele reacţii enzimatice în timpul efortului sportiv la altitudine medie 29

O. POPESCU : Indicele de împovărare plantară 34

Educaţia fizică în învăţământ

A. NICU : Aspecte teoretice şi practice ale lucrului în circuit în lecţia de educaţie fizică . 41

GH. MITRA : Insigna „Cercurile Olimpice“ 47

Opinii — Consultaţii

C. POP : Propuneri privind pregătirea şi dezvoltarea fizică a şcolarilor de vîrstă mică (clasele I—IV) 50

File de istorie

D. MUŞAT, M. MUŞAT : Din trecutul educaţiei fizice în şcoala românească din Bihor . . . 54

Meridiane

C. TUDOSE : Expo '67 . . . 61

Carnet de antrenament

N. MĂRĂŞESCU : Jim Ryun . 65

Fişier bibliografic 69

СОДЕРЖАНИЕ

* * * Закон о дальнейшем развитии деятельности по физическому воспитанию и спорту 1

Техника—Методика—Тренировка

И. ДЫНГЭ: Подготовка на снегу лыжника гонщика 8

И. МАТЕЙ: Старт в бобшлейге 14

И. МУРЕШАНУ: Психологическая подготовка спортсмена по современному пятиборью . 22

Теория—Исследования

И. ДРЭГАН и сотрудники: Исследования по некоторым энзиматическим реакциям во время спортивной нагрузки на средних высотах . . . 29

О. ПОПЕСКУ: Показатели нагружения стопы 34

Физическое воспитание в школе

А. НИКУ: Теоретические и практические аспекты кругового метода работы на занятиях по физическому воспитанию . 41

Г. МИТРА: Значок „Олимпийские кружки“ 47

Консультации—Мнения

К. ПОП: Предложения по физической подготовке и физическому развитию школьников малого возраста (I—IV классы) 50

Страницы истории

Д. МУШАТ, М. МУШАТ: Из прошлого физического воспитания в румынской школе в Бихоре 54

Меридианы

К. ТУДОСЕ : Экспо '67 . . . 61

Записки тренировки

Н. МЭРЭШЕСКУ: Джим Райн 65

Библиографический указатель 69

Proletari
din toate țările,
uniți-vă!

REVISTĂ
TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

educație fizică și sport

Anul XXI Nr. 1 IANUARIE 1968

LEGE
cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport

Capitolul I
DISPOZIȚII GENERALE

Art. 1. — Educația fizică și sportul în Republica Socialistă România constituie activități de interes național.

Educația fizică și sportul contribuie la menținerea și întărirea sănătății, creșterea capacităților fizice și intelectuale, buna folosire a timpului liber, dezvoltarea armonioasă fizică și morală a populației.

În vederea realizării acestor obiective statul sprijină dezvoltarea educației fizice și sportului.

Art. 2. — Coordonarea și îndrumarea unitară a activității de educație fizică și sport, în vederea înfăptuirii politicii partidului și statului în acest domeniu, revin Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, organ central de specialitate, cu caracter obștesc.

În întreprinderi și instituții sarcina de a organiza activitatea sportivă de masă revine sindicatelor ; în colaborare cu Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, sindicatele răspund de dezvoltarea sportului de performanță din întreprinderi și instituții.

În școli, instituții de învățământ superior și la sate, activitatea sportivă de masă este organizată de Uniunea Tineretului Comunist.

Consiliul Național al Organizației Pionierilor organizează activitatea sportivă de masă a elevilor din școlile generale.

Ministerul Învățământului organizează procesul de educație fizică în învăță-

mîntul de toate gradele, sprijină activitatea sportivă de masă în rîndul tineretului școlar și universitar ; în colaborare cu Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, Ministerul Învățămîntului răspunde de dezvoltarea sportului de performanță în școli și în instituțiile de învățămînt superior.

Ministerul Forțelor Armate și Ministerul Afacerilor Interne răspund de pregătirea fizică a militarilor ; în colaborare cu Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, asigură dezvoltarea activității sportive de performanță în clubu-rile și asociațiile sportive ce le aparțin.

La realizarea obiectivelor privind dezvoltarea activității de educație fizică și a sportului participă, de asemenea, Ministerul Sănătății, Uniunea Națională a Cooperativelor Agricole de Producție, Uniunea Centrală a Cooperativelor Meșteșugărești, Comitetul pentru Problemele Administrației Locale, Organele Locale ale Administrației de Stat, Oficiul Național de Turism, precum și alte organizații și organe obștești și de stat.

Sarcinile fundamentale ale organelor și organizațiilor care au atribuții în domeniul educației fizice și sportului sînt : atragerea maselor de oameni ai muncii, îndeosebi a tineretului, în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului, dezvoltarea tot mai largă a sportului de masă, cultivarea talentelor și îmbunătățirea performanțelor sportive.

În îndeplinirea sarcinilor privind dezvoltarea educației fizice și sportului, Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, precum și organele de stat și organizațiile obștești specificate în acest articol își desfășoară activitatea în strînsă colaborare.

Capitolul II

ORGANIZAREA ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Secțiunea I

CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ȘI CONSILIILE LOCALE PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Art. 3. — Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport este investit de stat cu atribuțiile prevăzute în prezenta lege.

Art. 4. — Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport are următoarele atribuții :

a) stabilește planurile de perspectivă, orientarea și conținutul educației fizice și sportului de masă și de performanță ;

b) exercită îndrumarea de specialitate a activității de educație fizică și a sportului de masă ;

c) răspunde de activitatea sportivă de performanță și de buna reprezentare a sportului românesc în competițiile sportive internaționale ;

d) emite norme cu privire la : sistemul competițional ; pregătirea, perfecționarea și atribuțiile antrenorilor, instructorilor, arbitrilor și altor cadre tehnice ; planificarea și gospodărirea fondurilor destinate activității sportive ; legitimarea, transferarea și clasificarea sportivilor ; acordarea de titluri, distincții și diplome ; profilul, funcționalitatea și regimul de administrare a bazelor sportive destinate competițiilor oficiale, precum și cu privire la alte activități de educație fizică și sport. Cu acordul Ministerului Finanțelor și al Comitetului de Stat pentru Probleme de Organizare și Salarizare, emite norme cu privire la drepturile materiale și stimularea sportivilor, specialiștilor și tehnicienilor.

Normele emise de Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport au caracter obligatoriu pentru toate organele și organizațiile care au atribuții în domeniul activității de educație fizică și sport ;

e) conduce și îndrumează activitatea federațiilor sportive ; stabilește normele generale de funcționare a federațiilor sportive ;

f) elaborează, în colaborare cu Ministerul Învățămîntului și Ministerul Sănătății, planurile de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului ; organizează activitatea de informare și documentare de specialitate ;

g) împreună cu Ministerul Sănătății urmărește respectarea normelor igienico-

sanitare în activitatea sportivă, la bazele de antrenamente și competiții ; face propuneri cu privire la specializarea și perfecționarea medicilor care lucrează în domeniul educației fizice și sportului ;

h) desfășoară propaganda în domeniul educației fizice și sportului ; răspunde de presa sportivă și de editarea publicațiilor de specialitate ;

i) se preocupă de pregătirea și perfecționarea antrenorilor, instructorilor, arbitrilor și a altor cadre tehnice necesare activității de educație fizică și sport ;

j) întocmește bugetul propriu. Fondurile necesare activității Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport și a unităților subordonate sînt asigurate din : dotații de la bugetul de stat, beneficiile nete ale concursurilor de pronosticuri sportive, subvenții pentru investiții de la Uniunea Generală a Sindicatelor, venituri de la manifestații sportive și din activitatea unităților subordonate, alte venituri ;

k) întocmește, ca titular de investiții, planul propriu de dezvoltare a bazei materiale. Împreună cu alte organe și organizații centrale de stat și obștești care au atribuții în domeniul educației fizice și sportului elaborează planul general de dezvoltare a bazei materiale a activității sportive ; acordă asistență tehnică de specialitate în construirea bazelor sportive realizate de alte organe și organizații de stat și obștești ; urmărește respectarea destinației bazelor sportive, orice modificare a destinației neputîndu-se face decît cu acordul său ; face propuneri ministerelor producătoare cu privire la calitatea, sortimentele și cantitatea materialelor și echipamentului necesar activității de educație fizică și sport, avizează prototipurile acestora ;

l) stabilește și dezvoltă relații cu organizații sportive internaționale și din alte țări ;

m) poate cere organelor și organizațiilor de stat și obștești date, informări și alte materiale în legătură cu activitatea de educație fizică și sport ;

n) exercită orice alte atribuții prevăzute de lege.

Art. 5. — În colaborare cu organele obștești și organizațiile de stat care au sarcini în domeniul educației fizice și sportului emite norme generale cu privire la funcționarea cluburilor și asociațiilor sportive, precum și la folosirea de către acestea a mijloacelor bănești.

Art. 6. — În scopul analizării întregii activități de educație fizică și sport și pentru stabilirea măsurilor necesare în vederea dezvoltării continue a acesteia, se organizează conferințe pe țară ale mișcării sportive.

Conferințele pe țară sînt constituite din cadre de specialitate, sportivi, membrii Consiliului Național și ai consiliilor locale pentru educație fizică și sport, delegați ai federațiilor, cluburilor și asociațiilor sportive, reprezentanți ai organelor și organizațiilor care au sarcini în domeniul educației fizice și sportului.

Art. 7. — Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport este alcătuit din membri desemnați în Conferința pe țară a mișcării sportive și din membri reprezentanți ai organelor și organizațiilor centrale de stat și obștești care au atribuții în domeniul educației fizice și sportului, desemnați de către conducerile acestora.

Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport se întrunește periodic pentru a dezbate modul în care se îndeplinesc sarcinile stabilite de Conferința pe țară pentru dezvoltarea generală a educației fizice și sportului.

Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport desemnează dintre membrii săi Comitetul executiv, Biroul Consiliului, președintele, vicepreședinții și secretarii.

Comitetul executiv este alcătuit din președinte, vicepreședinți, secretari, precum și un număr de membri ai Consiliului ; el asigură aducerea la îndeplinire a hotărîrilor Consiliului și exercită atribuțiile acestuia între ședințele sale, prezentîndu-i dări de seamă asupra activității desfășurate.

Biroul Consiliului este alcătuit din președinte, vicepreședinți, secretari și un număr de membri ai Comitetului Executiv ; el asigură rezolvarea problemelor curente.

Art. 8. — Structura organizatorică a aparatului Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport va fi alcătuită din secții, servicii și oficii.

Art. 9. — Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport are unități de studii și documentare, de pregătire sportivă, întreprinderi și organizații economice.

Art. 10. — În unitățile administrativ-teritoriale funcționează consilii locale pentru educație fizică și sport care-și desfășoară activitatea sub conducerea Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport.

Consiliile locale pentru educație fizică și sport sînt organe de specialitate, cu caracter obștesc, care îndeplinesc în unitățile administrativ-teritoriale atribuțiile prevăzute la art. 4, adaptate prin Hotărîre a Consiliului de Miniștri în mod corespunzător pentru a fi exercitate pe plan local.

Consiliile locale pentru educație fizică și sport sînt alcătuite din membri desemnați în conferințe ale mișcării sportive din unitatea administrativ-teritorială respectivă și din reprezentanți desemnați de organizațiile și organele locale de stat și obștești care au atribuții în domeniul educației fizice și sportului.

Conferințele mișcării sportive din unitățile administrativ-teritoriale sînt constituite din cadre de specialitate, sportivi, membrii consiliilor locale pentru educație fizică și sport respective, delegați ai comisiilor pe ramură de sport, ai cluburilor și asociațiilor sportive, reprezentanți ai organelor și organizațiilor locale de stat și obștești care au atribuții în domeniul educației fizice și sportului.

Conferințele locale ale mișcării sportive analizează stadiul de îndeplinire a hotărîrilor adoptate și stabilesc măsuri corespunzătoare dezvoltării în continuare a activității de educație fizică și sport din unitatea administrativ-teritorială respectivă.

Consiliile locale pentru educație fizică și sport își aleg din rîndul lor un birou format din președinte, vicepreședinți și membri care asigură aducerea la îndeplinire a hotărîrilor Consiliului și exercită atribuțiile acestuia între ședințe, prezentîndu-i dări de seamă asupra activității desfășurate.

Consiliul Național va stabili consiliile locale pentru educație fizică și sport care pot avea aparat propriu.

Art. 11. — Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport și consiliile locale pentru educație fizică și sport sînt persoane juridice.

Secțiunea II
FEDERAȚIILE SPORTIVE

Art. 12. — Federațiile sportive sînt organe republicane de specialitate pe ramuri de sport, cu caracter obștesc.

Federațiile sportive se ocupă de dezvoltarea ramurilor de sport, exercită îndrumarea lor de specialitate, organizează sistemul competițional republican, selecționează și pregătesc loturile sportive naționale, asigură perfecționarea cunoștințelor profesionale ale antrenorilor.

Federațiile reprezintă ramurile de sport din Republica Socialistă România în organismele internaționale pe ramuri de sport.

Federațiile sportive sînt persoane juridice, în condițiile legii. Federațiile se organizează și funcționează pe bază de statut propriu întocmit în conformitate cu normele generale stabilite de Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport.

Federațiile sportive își desfășoară activitatea pe baza planurilor și bugetelor proprii.

Fondurile pentru asigurarea activității federațiilor provin din: subvenții acordate de Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, încasări de la manifestații sportive și alte venituri.

Organul de conducere al fiecărei federații este comitetul federației ales în conferința pe țară a ramurii de sport respective.

Comitetul fiecărei federații alege din rîndurile sale biroul federației care exercită atribuțiile acestuia între ședințele sale, prezentîndu-i dări de seamă asupra activității desfășurate.

Secțiunea III
ASOCIAȚIILE ȘI CLUBURILE SPORTIVE

Art. 13. — Asociațiile sportive sînt organizații obștești în care se desfășoară activitatea de masă în domeniul educației fizice și sportului; în asociațiile sportive pot funcționa și secții de performanță.

Cluburile sportive sînt organizații obștești în care se desfășoară îndeosebi, activitatea sportivă de performanță.

Cluburile și asociațiile sportive sînt persoane juridice, în condițiile legii.

Asociațiile și cluburile sportive se organizează în întreprinderi, instituții, unități de învățămînt, unități militare, cooperative, comune și orașe. Ele sînt conduse de consilii, alese în adunări constituite din membri ai acestor organizații.

Asociațiile și cluburile sportive își desfășoară activitatea pe baza regulamentelor, planurilor și bugetelor proprii.

În cadrul asociațiilor și cluburilor sportive activitatea se desfășoară în secții pe ramuri de sport.

Organizațiile sindicale răspund de desfășurarea activității asociațiilor și cluburilor sportive din întreprinderi și instituții, iar organizațiile Uniunii Tineretului Comunist de activitatea asociațiilor sportive de la sate.

Consiliile locale pentru educație fizică și sport răspund de activitatea cluburilor teritoriale ; conducerile instituțiilor de învățămînt superior și Ministerul Învățămîntului de cluburile universitare, iar celelalte organe sau instituții centrale, de activitatea cluburilor organizate în cadrul lor.

Capitolul III

ROLUL ORGANIZAȚIILOR OBȘTEȘTI ȘI ATRIBUȚIILE ORGANELOR DE STAT ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Secțiunea I

ROLUL ORGANIZAȚIILOR OBȘTEȘTI ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Art. 14. — Uniunea Generală a Sindicatelor :

a) desfășoară munca de atragere a maselor largi de oameni ai muncii la practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului ;

b) organizează, prin asociațiile sportive din întreprinderi și instituții, activitatea de educație fizică și sport de masă, parte integrantă a activității sindicale ;

c) colaborează cu Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport în dezvoltarea sportului de performanță din întreprinderi și instituții ;

d) organizează, în colaborare cu Uniunea Tineretului Comunist și Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, competiții sportive, concursuri pe ramuri de producție și alte manifestări sportive ;

e) asigură mijloace materiale necesare activității asociațiilor și cluburilor sportive din întreprinderi și instituții.

Art. 15. — Uniunea Tineretului Comunist :

a) organizează activitatea sportivă de masă în școli și instituții de învățămînt superior, cu sprijinul conducerii acestora ;

b) organizează, prin asociațiile sportive sătești, activitatea sportivă de masă de la sate, inclusiv în întreprinderile agricole de stat și stațiunile de mașini și tractoare ;

c) sprijină activitatea sportivă organizată de sindicate în întreprinderi și instituții, precum și activitatea cluburilor sportive universitare ;

d) dezvoltă în rîndul tineretului turismul, sporturile tehnico-aplicative și alte activități sportive recreative ;

e) participă la organizarea campionatelor școlare și universitare ;

f) organizează, împreună cu Ministerul Învățămîntului, activitatea de educație fizică și sport în taberele de odihnă pentru elevi și studenți ;

g) se preocupă de amenajarea unor baze sportive.

Art. 16. — Consiliul Național al Organizației Pionierilor :

a) organizează activitatea sportivă de masă în rîndul elevilor școlilor generale, cu sprijinul conducerii acestora ; participă la organizarea campionatelor din școlile generale ;

b) organizează împreună cu Ministerul Învățămîntului, activități de educație fizică și sport în tabere de odihnă și colonii.

Art. 17. — Uniunea Națională a Cooperativelor Agricole de Producție :

a) sprijină desfășurarea activității sportive de masă în cooperativele agricole de producție ;

b) urmărește asigurarea condițiilor materiale necesare dezvoltării activității sportive în cooperativele agricole de producție.

Art. 18. — Uniunea Centrală a Cooperativelor Meșteșugărești :

a) sprijină asociațiile sportive ale cooperației meșteșugărești în organizarea activității sportive de masă a membrilor cooperatori și a familiilor lor ; colaborează cu Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport în dezvoltarea sportului de performanță din cooperația meșteșugărească ;

b) asigură condițiile materiale necesare activității cluburilor și asociațiilor sportive ale cooperației meșteșugărești.

Secțiunea II

ATRIBUȚIILE ORGANELOR DE STAT ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Art. 19. — Ministerul Învățămîntului :

a) întocmește planurile și programele de educație fizică din învățămîntul de toate gradele și ale institutelor de învățămînt superior care pregătesc cadre în domeniul educației fizice, cu consultarea Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport. Răspunde de buna desfășurare și eficiența procesului de educație fizică în învățămînt ;

b) organizează împreună cu Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport și Uniunea Tineretului Comunist, campionatele republicane școlare și universitare și asigură pregătirea și participarea elevilor și studenților la tabere de instruire sportivă, la diferite competiții interne și internaționale ;

c) colaborează cu Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport în vederea dezvoltării sportului de performanță din școli și facultăți ; organizează și asigură condițiile necesare desfășurării activității cluburilor sportive universitare, a școlilor sportive și liceelor cu program de educație fizică ;

d) sprijină activitatea sportivă de masă ce se desfășoară în rîndul elevilor și studenților ;

e) sprijină Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport în pregătirea și perfecționarea diferitelor cadre de specialitate ;

f) se îngrijește de dezvoltarea bazei materiale necesare desfășurării activității de educație fizică și sport de masă și de performanță în învățămînt, construirea și amenajarea unor săli de educație fizică și a unor terenuri și complexe sportive în aer liber pentru elevi și studenți.

Art. 20. — Ministerul Sănătății :

a) asigură controlul și asistența medico-sanitară a celor cuprinși în activitatea sportivă competițională oficială precum și dirijarea medico-sportivă a componenților loturilor sportive naționale ; elaborează împreună cu Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport normele igienico-sanitare pentru activitatea de educație fizică și sport ;

b) organizează și asigură condițiile necesare funcționării unităților medico-sportive.

Art. 21. — Ministerul Forțelor Armate și Ministerul Afacerilor Interne :

a) răspund de pregătirea fizică a militarilor ;

b) în colaborare cu Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport asigură dezvoltarea activității sportive de performanță în cluburile și asociațiile sportive ce le aparțin ;

c) asigură condițiile materiale necesare desfășurării activității cluburilor,

asociațiilor și centrelor de antrenament ce le aparțin ;

d) asigură condiții pentru ca sportivii de performanță care îndeplinesc stagiul militar să-și poată continua pregătirea sportivă conform cerințelor metodice de instruire.

Art. 22. — Organele Locale ale Administrației de Stat :

a) includ în planurile de sistematizare ale orașelor și comunelor, în cartiere, pe lîngă școli și instituții de învățămînt superior, spațiile destinate amenajării bazelor sportive și terenurilor de joc pentru copii ;

b) asigură întreținerea și gospodărirea bazelor sportive care se află în administrarea lor ;

c) asigură fonduri pentru echipament, inventar, pregătire și participare la competiții, precum și pentru organizarea taberelor de instruire sportivă și a taberelor de odihnă ale elevilor ;

d) asigură finanțarea întregii activități a școlilor sportive și a liceelor cu program de educație fizică.

Art. 23. — Celelalte ministere și organe centrale ale administrației de stat :

a) asigură condițiile de organizare a activității de educație fizică și sport în rîndul elevilor din școlile sistemului lor ;

b) sprijină din punct de vedere material desfășurarea activității sportive din cadrul instituției centrale respective, precum și din întreprinderile și instituțiile în subordine.

Capitolul IV
DISPOZIȚII FINALE

Art. 24. — Statul alocă fonduri de investiții pentru construirea și amenajarea de baze sportive, acordă dotații de la buget și terenuri necesare activității sportive.

Art. 25. — Administrarea și folosirea bazelor sportive se vor reglementa prin Hotărîre a Consiliului de Miniștri.

Art. 26. — În comune se organizează comitete de sprijinire a activității sportive, alcătuite din reprezentanți ai organelor locale ale administrației de stat, cooperativelor agricole de producție, întreprinderilor agricole de stat, stațiunilor de mașini și tractoare, școlilor.

Această lege a fost votată de Marea Adunare Națională la 28 decembrie 1967, cu unanimitatea voturilor celor 444 deputați prezenți la ședință.

București, 28 decembrie 1967.
Nr. 29.

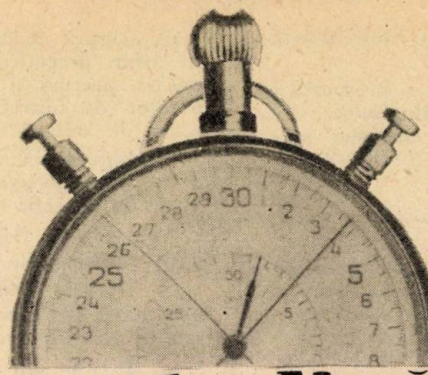
Președintele
Marii Adunări Naționale
ȘTEFAN VOITEC

ÎN CONFORMITATE CU DISPOZIȚIILE ARTICOLULUI 57 DIN CONSTITUȚIA REPUBLICII SOCIALISTE ROMÂNIA, SEMNĂM ACEASTĂ LEGE.

București, 28 decembrie 1967.

Președintele
Consiliului de Stat,
NICOLAE CEAUȘESCU

tehnică



metodică

antrenament

*

Prof.
IOAN DÎNGĂ

PREGĂTIREA PE ZĂPADĂ A SCHIORULUI FONDIST

Ultimii ani au marcat progrese importante în domeniul pregătirii şi participării la concursuri în toate disciplinele sportive, inclusiv în schi-fond.

Rezultatele ultimelor campionate mondiale, ale Jocurilor Olimpice, precum şi ale celor mai importante concursuri internaţionale demonstrează o apropiere valorică a celor mai buni schiori fondişti, primele locuri departajîndu-se prin secunde şi nu prin minute ca în trecutul nu prea îndepărtat, chiar şi la probele de durată mai lungă, ca 30 şi 50 de km.

Factorul principal care a contribuit la această creştere valorică îl constituie folosirea în antrenamente pe o scară din ce în ce mai largă a unor eforturi su-

perioare ca volum și intensitate față de anii anteriori.

Un alt factor îl constituie o mai bună planificare și control a efortului pe parcursul unui întreg an de pregătire.

Astfel, în cadrul periodizării procesului de antrenament al schiorilor, locul de cea mai mare importanță îl ocupă perioada lucrului pe zăpadă.

Este normal ca această perioadă a lucrului pe zăpadă să creeze preocupări din ce în ce mai mari, deoarece în cadrul acesteia schiorii își finalizează și verifică pregătirea și creșterea lor valorică.

Ca în orice activitate, finalizarea solicită multă atenție și migală, de aceea individualizarea strictă a antrenamentului este una din cerințele de bază în planificarea și desfășurarea perioadei lucrului pe zăpadă.

In practica noastră, perioada lucrului pe zăpadă am împărțit-o în două etape:

a) etapa acomodării pe zăpadă și a perfecționării calităților specifice, cu o durată de 1—1,5 luni;

b) etapa concursurilor sau competițională, cu o durată ceva mai lungă pentru schiorii fruntași — aproximativ două luni.

Prima etapă, adică cea a acomodării pe zăpadă și a perfecționării calităților specifice, are următoarele sarcini principale: acomodarea cu schiurile în alunecarea pe zăpadă, perfecționarea tehnicii, îmbunătățirea rezistenței specifice, dezvoltarea vitezei, însușirea unor concepții tactice, perfecționarea calităților psihologice.

Mijloacele folosite în proba de schi-fond sînt următoarele: procedeele tehnice de mers, urcușuri, coborîri, viraje, exerciții de gimnastică, alergare în teren variat, jocuri sportive, exerciții cu îngreuiere, precum și practicarea schiului alpin.

Metodele principale de antrenament folosite în aceste etape sînt: antrenamentul alternativ și antrenamentul cu repetări.

Acomodarea cu schiurile se face o dată cu ieșirea pe zăpadă, prin lucru în careu și deplasări în teren variat.

In cele ce urmează vom insista mai mult asupra pregătirii tehnico-tactice, deoarece considerăm că acești doi factori ai antrenamentului sînt uneori neglijați de către mulți sportivi și antrenori, ceea ce duce la plafonare, la irosirea efortului, la obținerea unor rezultate sub posibilitățile reale ale sportivului.

Acomodarea cu schiurile este planificată pentru sportivii de categorii superioare în primele 5—6 lecții pe zăpadă.

Se recomandă ca, pentru început, să se perfecționeze elementele de bază ale tehnicii de fond — pasul alunecat, lucrul brațelor, coordonarea mișcărilor dintre picioare și brațe etc.

Pasul alunecat va sta în preocuparea sportivilor și antrenorilor pe tot parcursul sezonului de schi, dar la început se va accentua lucrul pentru perfecționarea executării lui. În acest scop, se vor face deplasări, pe schiuri fără bețe, atît în careu cît și în teren variat. De asemenea, se va insista asupra forței de împingere a piciorului, asupra echilibrului în alunecarea pe un singur picior, asupra pendulării lui active.

Este bine să se folosească mijloace și metode variate în perfecționarea tehnicii, fiindcă lucrul stereotip obosește sistemul nervos al schiorului, acesta nemaiputînd să se concentreze suficient.

Atît laturile careului, cît și diferite porțiuni de teren plat, urcuș ușor, coborîre ușoară, le vom marca din 50 în 50 m, pentru a avea posibilitatea să lucrăm pentru lungimea și frecvența optimă a pasului alunecat. Pentru aceasta, se vor da la început teme ca: efectuarea unui cît mai mic număr de pași, apoi tema se va complica, fixîndu-se și timpul de parcurgere a porțiunii respective, menținîndu-se numărul redus de pași.

Intrecerile de tehnică între schiori, ștafete și alte forme atractive vor face ca starea emoțională a sportivilor în timpul lecției de antrenament să crească, iar sarcinile ei să fie însușite mai ușor. După lucrul în careu, se recomandă aplicarea celor învățate în teren variat.

Plimbările lungi, fără ajutorul bețelor, în teren variat, vor ajuta la perfecționarea mai rapidă și mai eficace a pasului alunecat. De aceea se recomandă ca în primele 3—4 lecții de antrenament aceste plimbări pe schiuri fără bețe să constituie mijlocul principal al însușirii procedeului tehnic respectiv.

Tot în cadrul primelor lecții se va insista și asupra perfecționării împingerii cu bețele. În acest scop, pe un teren plat sau în ușoară înclinare se vor face deplasări, împingînd alternativ sau simultan cu bețele. Se pot folosi întreceri ca: cine se deplasează mai departe din 2—3 împingeri cu bețele, precum și diferite ștafete.

După însușirea unui pas alunecat corect și a unei frecvențe optime, se va trece la lucrul pentru perfecționarea celorlalte procedee de tehnică.

Ca metode mai importante pentru stabilirea unui raport optim între lungimea și frecvența pașilor vom folosi :

a) parcurgerea repetată a unor porțiuni de 50 m cu o viteză dată (viteza e în funcție de pregătirea schiorului), cu sarcina de a aprecia viteza de deplasare.

b) Parcurgerea repetată a unor porțiuni de 50 m, în timp și cu un tempo dinainte stabilit. La început, timpul pentru realizarea deplasării va fi mai mare, iar tempoul va fi mai lent, se va micșora timpul și se va mări tempoul, pe măsură ce schiorul își va însuși aceste sarcini.

c) Pe pîrtii de 200, 300 și 400 m marcate din 50 în 50 m, avînd profil variat (plat, urcuș ușor 2—4°, urcuș 5—8° și 9—13°) se dă ca temă parcurgerea lor într-un anumit timp și tempo. Viteza și tempoul se verifică și se comunică schiorului.

d) Pe pîrtii de 1,0—1,5 km se măsoară porțiuni de 50 m pe terenuri cu înclinații diferite. Schiorii pleacă la anumite intervale, deplasîndu-se cu o viteză și un tempo dinainte stabilit. Antrenorul verifică și notează cum sînt ele îndeplinite, comunicîndu-le apoi elevilor.

Acestea sînt numai unele din mijloacele și metodele care pot fi folosite pentru perfecționarea tehnicii.

În continuare, se va lucra pentru perfecționarea trecerii de la un mers la altul, folosirea diferitelor tehnici de mers în funcție de teren, de condițiile meteorologice, de alunecare și de situația tactică.

Deoarece în primele lecții de antrenament pe zăpadă efortul scade datorită concentrării atenției spre perfecționarea tehnică, este necesar ca în completarea antrenamentului pe zăpadă să se folosească alergări fără schiuri, precum și

exerciții pentru dezvoltarea forței brațelor și spatelui.

După ce acomodarea a fost făcută, se trece treptat la lucrul pentru dezvoltarea rezistenței specifice.

În tot timpul lucrului pe zăpadă se va folosi metoda antrenamentului alternativ, care este cea mai apropiată de conținutul curselor de fond. Această metodă constă în efectuarea exercițiilor cu o intensitate variată și cu o trecere lină de la o intensitate la alta. În antrenamentele alternative, se includ accelerări la început pe distanțe scurte și apoi treptat, pe distanțe mai lungi.

Metoda antrenamentului alternativ are o serie de avantaje : este elastică, permite un mare număr de variante, asigură posibilitatea perfecționării tehnice la diferite viteze, dezvoltă rezistența specifică, se pretează la o individualizare strictă și contribuie la dezvoltarea rezistenței în regim de viteză.

Principalele variante ale antrenamentului alternativ care se folosesc în perioada lucrului pe zăpadă sînt :

a) deplasarea pe schiuri în teren ușor accidentat ; b) mers pe schiuri un anumit timp, sau parcurgerea unui număr de kilometri cu accelerări după dorință ; c) deplasare în teren variat cu atacarea urcușurilor în viteză mare, urmată de odihnă sau de o nouă accelerare ; d) antrenament alternativ cu accelerări pe 300, 500, 1 000, 2 000 m planificate dinainte pe diferite forme de relief.

În primele ieșiri pe zăpadă, deci în timpul acomodării, se va folosi varianta „a" a antrenamentului alternativ, pentru ca după 3—4 zile să se introducă varianta „b". La următoarele două variante se va recurge numai în săptămîna a doua.

Ciclurile de antrenament în condiții de tabără și de schimbare a altitudinii este bine să fie de 2—3 zile, cu o zi pauză, alternînd zilele cu un antrenament cu zilele cu două antrenamente.

Primul ciclu de lucru pe zăpadă va avea cel puțin primele două zile cu cîte un antrenament pe zi.

După acomodare, se va trece treptat la cicluri de 4—5 zile cu o zi pauză, sau chiar la cicluri de 6 zile, în cadrul cărora se alternează o zi cu două antrenamente, cu un antrenament în ziua următoare, iar în ultima zi a săptămînii concurs sau antrenament controlat.

Din planificarea antrenorului nu trebuie să lipsească concursurile de început de sezon, care au loc pe distanțe mai scurte și pentru care schiorul nu este obligat să se pregătească special, deoarece ele constituie un minunat mijloc de verificare a potențialului schiorului, de descoperire a punctelor slabe în ceea ce privește pregătirea tehnică etc.

Antrenamentele cu repetări vor fi incluse după ce s-a constatat că sportivul reușește să mențină o viteză ridicată (se cronometrează anumite porțiuni) fără a face însă greșeli de tehnică.

Distanțele repetate vor fi la început scurte, de 300, 500 m, ajungîndu-se treptat pînă la 1 000 și 2 000 m. Distanțele mai lungi de 2 000 m nu se recomandă să fie folosite în repetări, excepție făcînd schiorii care se pregătesc pentru cursele de 30 și 50 km.

Variantele principale ale metodei antrenamentului cu repetări sînt :

a) folosirea unor porțiuni egale ca lungime — 10×500 m sau 5×1 km etc ;

b) folosirea unor porțiuni variate ca lungime, în ordine crescîndă; 2×300+4×500+1 000 m ;

c) folosirea unor porțiuni variate ca lungime, în ordinea crescîndă și apoi descrescîndă: 300+500+800+1 000+2 000+1 000+800+500+300 m ;

d) alternarea unor porțiuni diferite ca lungime 500+1 000+800+300+2 000+500+800+300 m.

În antrenamentele cu repetări trebuie să se respecte anumite reguli și anume : suma totală a porțiunilor de lucru să nu depășească 2/3 din lungimea distanței pentru care se pregătește fondistul.

Distanțele scurte (pînă la 500 m) să fie parcurse cu o viteză mai mare decît tempoul de cursă, iar distanțele lungi să fie parcurse într-o viteză ceva mai mică decît tempoul de cursă. Dacă numărul de repetări este mare (10—12 repetări) este indicat ca după primele 5—6 repetări, pauza să fie mai mare decît cea obișnuită (3—5 minute).

Creșterea volumului efortului, adică lungimea distanțelor de parcurs și mărirea numărului de repetări, se va face numai după ce se constată că sportivul este capabil să mențină viteza în anumite limite (cu oscilații foarte mici), iar tehnica sa este corectă.

Dintre variantele menționate mai sus, vom folosi la început varianta „b" pe distanțe treptat crescute de : 300, 500 și 1 000 m, după care vom recurge la celelalte variante. Spre sfîrșitul primei etape (în săptămîna a patra) vom putea folosi varianta „d".

La începutul introducerii metodei antrenamentului cu repetări, distanțele se vor parcurge pe plat, apoi în ușor urcuș, mărind treptat gradul de înclinare a

urcușului ca să se ajungă la pîrtii care să cuprindă diferite forme de relief.

Intensitatea efortului se va putea modifica nu numai prin creșterea sau scăderea tempoului de parcurgere a distanțelor, a pauzelor, ci și prin modificarea profilului terenului.

Avînd în vedere caracterul efortului în cursele de fond, vom folosi varianta „d" însoțită de o alegere judicioasă a terenului, în momentul în care capacitatea de lucru a sportivului a crescut suficient.

În planificarea concursurilor trebuie să ținem seama de creșterea capacității de efort a sportivului, de aceea, la început se va concura în probe mai scurte (10 km) apoi se va trece la concursuri de 15 km.

Dacă considerăm că această primă etapă durează 4 săptămîni, în prima săptămînă se va concura la 5 km, apoi la 10 km, ca în următoarele săptămîni să se concureze la 15 km.

Expunem mai jos un ciclu de antrenament caracteristic pentru etapa acomodării și perfecționării calităților specifice, presupunînd că schiorul respectiv se află într-o tabără de pregătire și la ieșirea pe zapadă.

Luni, *pauză.*

Marți *dimineața, antrenament, alternativ pe 20 km cu 6 accelerări a 1,5 km în tempo de cursă, intercalate cu mers în tempo ușor. După-amiază, plimbare 10 km, lucru pentru perfecționarea tehnicii, schimbărilor de mersuri în funcție de teren și a ocolirilor.*

Miercuri *dimineața: antrenament cu repetări 300+500+800+1 000+2 000+1 000+800+500+300 m. După-amiază, liber.*

Joi *dimineața, antrenament alternativ pe 20 km cu 10 accelerări a 2 minute, intercalate cu 3 minute mers în tempo ușor. După-amiază, antrenament de tehnică pentru însușirea trecerii de la plat la urcuș și de la urcuș la plat.*

Vineri *dimineața, antrenament cu repetări 2×300+500+2 000+800+500+1 000+300+1 000+2 000+500 m. După-amiază, plimbare 10 km, pentru perfecționarea tehnicii trecerilor de la coborîre la mersul pe plat.*

Sîmbătă *dimineața, studierea pîrtiei pentru cursa de 15 km, stabilirea planului tactic, încercarea unor variante tactice pentru parcurgerea diferitelor porțiuni de trasee mai complicate. După-amiază, pauză.*

Duminică, *concurs 15 km.*

În continuare, vom prezenta unele aspecte ale etapei de pregătire a schiorilor și anume etapa concursurilor.

Deoarece schiorul este deja la un nivel de pregătire înaintat și organismul lui este adaptat la eforturi mari, dezvoltarea pe mai departe a capacității de lucru specifică fondistului se va face folosind ca mijloc întreaga gamă a intensităților.

Se recomandă însă, pentru menținerea unor calități — forță, mobilitate — odihnă activă, să se recurgă la mijloace nespecifice, cum ar fi: gimnastica, lucrul cu îngreuieri, cu extensoare, alergare fără schiuri, jocuri sportive folosite în special ca relaxare psihică.

Uneori este recomandabil ca schiorii fondiști să practice schiul alpin, atît pentru lărgirea bagajului motric, pentru perfecționarea echilibrului și a tehnicii ocolirilor, cît și pentru a ameliora starea de oboseală psihică, cauzată de antrenamente prea intense precum și de participarea frecventă la concursurile grele.

Ca metode de antrenament în proba de schi-fond se folosesc: metoda antrenamentului alternativ, metoda antrenamentului cu repetări, metoda antrenamentului de control, metoda antrenamentului repetat alternativ, care este o îmbinare a celor două metode, precum și participarea la unele concursuri.

Pentru fiecare sportiv, concursurile premergătoare obiectivului final constituie mijloace de pregătire care-i permit să-și verifice și să-și analizeze stadiul de pregătire, modul în care dobîndește sau își menține „forma sportivă".

Ca practică generală, în ultima vreme se observă planificarea mai detăliată pe microetape de 2—3 săptămîni, mai ales în această etapă de mare răspundere. Sînt însă antrenori care își fac planificarea procesului de antrenament lunar.

Un ciclu săptămînal de antrenament pentru etapa concursurilor poate avea următorul conținut:

Luni, *pauză.*

Marți *dimineața, antrenament alternativ 15 km, 10×800 m, într-un tempo ceva mai rapid decît tempoul de cursă, intercalat cu 400 m mers ușor. După-amiază, antrenament de tehnică 10 km, perfecționarea tehnicii urcușurilor și trecerii de la urcuș la plat și de la urcuș la coborîre.*

Miercuri *dimineața, antrenament cu repetări 10×500+2×1 000 m. După-amiază, antrenament pe intervale 10×3 minute cu 1,5 minute pauză.*

Joi *dimineața, antrenament pe intervale 12×3 minute, cu 1,5 minute pauză.*

După-amiază, antrenament alternativ 8 km, cu 5×1 minute în tempo de cursă intercalat cu 1 km uşor.

Vineri *dimineaţa, antrenament cu repetări 5×1 000 m+2×1,5 km. După-amiază, antrenament alternativ 10 km deplasare în tempo ceva mai lent decît tempoul de cursă şi scurte acceleărări la urcuş.*

Sîmbătă *dimineaţa, parcurgerea pîrtiei de concurs, stabilirea planului tactic, acceleărări în tempo de cursă pe porţiunile mai dificile, combinînd mersurile.*

O problemă importantă este pregătirea pentru concursul principal al sezonului. De aceea, este bine ca în ajunul concursurilor importante curba efortului să scadă, fără să excludem antrenamentele în tempo de cursă sau ceva mai mare.

Antrenamentele cu repetări vor fi folosite mai departe, dar este bine să scadă numărul de repetări, iar lungimea distanţelor să crească şi anume 1—2 km, păstrîndu-se tempoul de cursă.

În ajunul fiecărui concurs, este bine să se facă un antrenament de orientare tactică în teren. După ce sportivul a luat cunoştinţă de schiţa traseului şi şi-a întocmit planul tactic, se parcurge întreaga pîrtie, studiind cu multă atenţie locurile mai dificile şi repetînd modul de parcurgere a lor în tempo de concurs. Se va acorda o atenţie deosebită trecerilor de la o formă de teren la alta.

Nu este recomandabilă odihna pasivă în ajun, deoarece aceasta duce la moleşire şi la emoţii premature. Obţinerea unui rezultat bun este condiţionată în primul rînd de pregătirea sportivului, dar poate fi în mare măsură influenţată şi de alţi factori de care trebuie să se ţină seama. Printre aceştia, enumerăm: alegerea tacticii corespunzătoare în funcţie de pregătire, de adversari, de starea zăpezii, de calitatea materialului (schiuri) precum şi de pregătirea psihologică.

Résumé

L'auteur nous montre la place que doit occuper la préparation sur la neige dans la périodisation de l'entraînement. Les spécialistes du sky-fond lui accordent une grande importance, parce que pendant celle-la on finaliste et on vérifie la préparation des fondistes. Elle peut être partagée en deux étapes:

a) l'accomodation avec la neige et le perfectionnement des qualités spécifiques, avec une durée de 1—1 et demi mois;

b) l'étape de concours (competitionelle), ayant une durée un peu plus longue pour les fondistes, environ deux mois.

On y donne exemples des principaux moyens, ainsi que des méthodes — en espèce l'entraînement alternatif et l'entraînement par répétition.

Summary

"The preparatory work on the snow of the long distance skier" is an interesting work, in which the author shows the place which this must have in the frame of the division of the training into periods. The specialists of the long distance ski event give a special importance to the above problem because during it the skier tests his preparation. The period of the work on the snow is divided in two stages:

a) the stage of adaptation on the snow and of improving of the specific qualities with a duration of 1—1,5 months.

b) the competition or contest stage with a longer duration for the long distance skiers, about two months.

The means used in the training on the snow of the long distance skiers are: technical method, walks, ascents, descents, turnings, gimnastic exercises, races on varied ground, sporting games laborious exercises and the practising of the alpin ski.

The main training methods used in these stages are alternating and reiterating training.

Prof.
ION MATEI

STARTUL ÎN BOB*

„Startul" ocupă un loc important în ansamblul acțiunilor legate de evoluția bobului în cursă. Scopul „startului" este scoaterea bobului din starea de repaus prin imprimarea unei viteze optime de intrare în cursă.

Bobul, ca orice corp în alunecare pe un plan înclinat, se supune legilor dinamicii și cinematicii. Pe porțiunile rectilinii, mișcarea lui este considerată mișcare uniform accelerată, iar în curbe și racorduri — mișcare variată și curbilinie. Amintind că în mișcarea uniform-accelerată accelerația este constantă, viteza bobului crește de la o secundă la alta cu aceeași cantitate de viteză inițială. Putem conclude că, cu cît viteza de intrare în cursă a bobului va fi mai bună, cu atît șansele lui se măresc. Ținînd seama de faptul că în traseu se mai pot întîmpla unele greșeli de pilotare — acțiuni greșite în viraje, lovîri de mantinelă etc. — viteza bobului are tendința să scadă.

Singurul mijloc de a porni bobul în cursă îl constituie potențialul fizic și motric al echipajului, deoarece pista de luare a startului are în prima porțiune (15—20 m) o configurație plată și apoi devine un plan înclinat. De aceea, la baza asigurării condițiilor optime de luare a startului trebuie să stea, pe lîngă pregătirea fizică, studiul tehnic specializat pe posturi și în ansamblu al întregului echipaj. Acest lucru ne propunem să-l prezentăm în lucrarea de față.

MOMENTELE STARTULUI

Prin „momentele startului", înțelegem acțiunile întreprinse de echipaj asupra bobului, cu scopul de a-l scoate din starea de repaus și a-l împinge cu toată energia necesară intrării în cursă cu o viteză inițial bună. Astfel, distingem:

I. Poziția de start (luarea pozițiilor de plecare, prize).

II. Pregătirea startului (scoaterea bobului din starea de repaus și efectuarea mișcărilor pregătitoare pentru dezvoltarea elanului).

III. Declanșarea startului (startul propriu-zis, smulgerea bobului).

IV. Alergarea cu bobul (în plat și în pantă).

V. Urcarea în bob (crearea impulsului).

Cu toate că aceste momente se diferențiază, ele se condiționează reciproc. Astfel, startul ne apare ca un complex unitar de acțiuni ale întregului echipaj.

Analiza momentelor startului cere să nu se scape din vedere următoarele:

a) Studiu asupra mișcărilor pregătitoare și dezvoltării unui elan optim.

b) Sincronizarea mișcărilor echipajului, îndeosebi la comanda care declanșează startul propriu-zis.

c) Asigurarea unor mișcări simple, economice și precise.

d) Stabilirea tempoului și ritmului mișcărilor.

e) Raționalizarea mișcărilor efectuate de sportivi pentru a se urca în bob, lucru efectuat în pantă.

---

* *Lucrarea a fost prezentată în cadrul unei sesiuni de specialitate la Cortina D'Ampezzo.*

I. Poziția de start

Pozițiile de plecare pentru toți componenții echipajului — de două sau patru persoane — se iau după ce bobul a fost adus la prag în felul următor :

Tehnica pilotului

Indiferent de procedeul tehnic folosit, pilotul se situează față de bob lateral — stînga sau dreapta — în dreptul părții superioare a carcasei. El își așază picioarele în raport de prizele folosite pe suprafața carcasei sau șasiu.

În situația în care folosește o tijă ca împingător montată în carcasa bobului, pilotul se așază, în raport de bob, cu unul din flancuri, cu fața orientată spre spre direcția de înaintare a bobului, picioarele fixîndu-se după ce tija a fost apucată cu ambele mîini îndoite din cot. La celelalte procedee, picioarele se așază în raport de bob, la o depărtare care să permită îndoirea genunchilor fără să atingă bobul. Raportul de distanță dintre piciorul stîng și drept se stabilește în funcție de lungimea segmentelor. În nici un caz, ele nu vor fi depărtate prea mult. Centrul de greutate al corpului cade în mijlocul bazei de susținere. Vîrfurile labelor picioarelor sînt ușor orientate spre înainte, și nu perpendicular pe trasa bobului. Așezarea picioarelor nu se face în același plan. Piciorul dinainte se plasează puțin lateral, ceea ce va orienta linia picioarelor față de trasa bobului sub un unghi de aproximativ 15 grade (fig. 1, 2, 3).

Corpul privit din profil are un aspect de arcuire, datorită flexiei care intervine la nivelul articulațiilor, gleznă, genunchi, șold.

În gheață se sapă gropi pentru fiecare picior, pentru ca întreaga talpă să se sprijine ca într-un veritabil „bloc-start".

Intrucît priza mîinilor se face diferit, am sistematizat tehnica pilotului pe linia startului în funcție de aceste prize.

1. Prize pe suprafața carcasei

b) Ambele mîini în orificiile de pe marginea superioară a carcasei (fig. 4, 5).
b) O mînă pe marginea superioară a carcasei, alta pe suprafața carcasei.

2. Prize combinate carcasă-șasiu

a) O mînă pe marginea superioară a carcasei, alta pe mînerul fixat pe șasiu, în interiorul bobului. (Fig. 6).

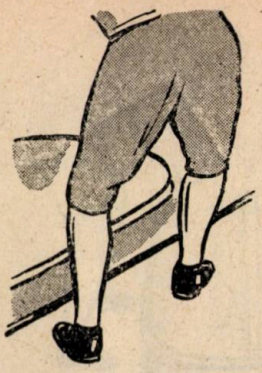
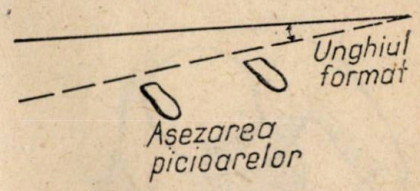


Fig. 1
2
3



b) O mînă pe marginea superioară a carcasei, alta pe rama din botul bobului (fig. 7).

3. Priză, folosind tija montată ca împingător la carcasă **(fig. 8).**

Această priză oferă condiții optime de acționare.

Concluzii : **În alegerea unui procedeu tehnic, trebuie să se aibe în vedere, pe lîngă cerințele de talie, preferințe de acționare ale echipajului, particularități individuale etc și avantajele ce le oferă, rezultînd dintr-o poziție naturală a corpului, modificarea cît mai puțin a po-**

Fig. 4

Fig. 7

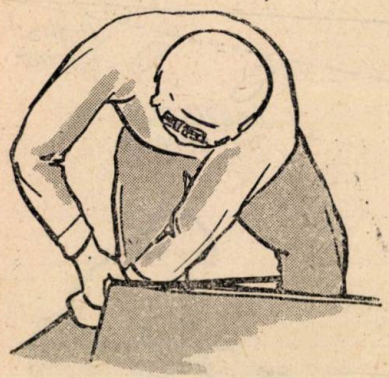


Fig. 5

Fig. 8

Fig. 6

zițiilor și a prizelor, asigurarea unei amplitudini optime mișcărilor, repartizarea corectă a punctelor de aplicare a „forței", eliminarea suprasolicitărilor inutile a unor grupe musculare, cu efecte negative în pilotarea bobului. Bazați pe aceste considerente, recomandăm procedeul tehnic legat de prezența tijei, iar în absența acesteia procedeul care folosește ambele mîini pe marginea superioară a carcasei.

Tehnica mijlocașilor

Pentru împingerea bobului, mijlocașii au la dispoziție împingătoare montate de o parte și de alta a bobului.

În analiza tehnicii mijlocașilor, două procedee ni se par mai avantajoase:

1. Așezarea mijlocașilor în lateral, cu fața spre bob, folosind ca priză pentru mîna dinapoi mînerul vertical, cu palma orientată înainte, iar mîna din față pe urechiușă, cu palma orientată înapoi (fig. 9).

2. Așezarea mijlocașilor în raport cu bobul, lateral cu unul din flancuri, cu fața către direcția de înaintare a bo-

bulni, respectînd indicaţiile date anterior la tehnica pilotului, folosind ca împingător tija montată la carcasă. Mîna din-

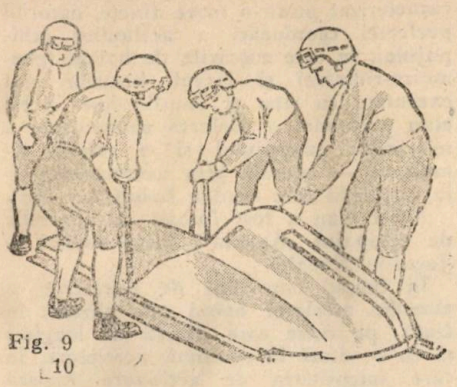
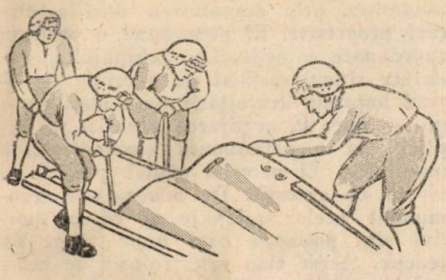


Fig. 9

10



spre bob se aşază pe mînerul vertical, cu palma orientată înainte, iar mîna cealaltă pe mînerul orizontal al urechiuşei, cu palma în jos (fig. 10).

Primul procedeu este folosit mai frecvent la echipajele italiene, austriace şi germane.

Cel de al doilea procedeu a fost folosit de echipajul canadian campion olimpic şi uneori şi de echipajul român campion european.

Concluzii : Ambele procedee sînt eficace. Alegerea unuia sau a celuilalt, făcîndu-se numai după un studiu atent al particularităţilor membrilor echipajului şi aceasta mai ales în funcţie de alegerea unei variante a elanului — uniform sau accelerat.

Tehnica frînarului

Există doar un singur procedeu, prezentînd două variante în ceea ce priveşte poziţia picioarelor.

1. Ambele picioare se fixează în gropi, cu reazem pe prag, la acelaşi nivel, avînd un decalaj de aproximativ 20—25 cm (fig. 11).

Fig. 11

În cadrul mişcărilor pregătitoare pentru dezvoltarea elanului, unul din picioare poate părăsi locul său, oferind un sprijin înainte la o distanţă de 30—40 cm, pentru a echilibra corpul care are tendinţa de a cădea în faţă datorită cursei bobului, şi să uşureze aducerea lui înapoi. În orice caz, comanda care declanşează startul (smulgerea bobului) găseşte frînarul cu ambele picioare pe aceeaşi linie ca la plecare. Acest procedeu pretinde o foarte bună coordonare a mişcărilor şi a fost folosit de frînarul canadian Gordon Currie, din echipajul campion olimpic.

La a doua variantă, picioarele se fixează în gropi în gheaţă, ca la startul de jos din atletism, la un interval mediu de 25—30 cm. Piciorul mai puternic se va rezema pe prag înapoi. Picioarele pot rămîne pe locurile respective (în cadrul mişcărilor de dezvoltare a elanului). Piciorul din faţă are libertatea de a părăsi locul, la ducerea bobului înainte, dacă se consideră că rămînerea lui pe loc ar contribui la pierderea echilibrului. El revine pe poziţia de plecare în momentul comenzii care declanşează startul propriu-zis (fig. 12).

Concluzii : Cele două poziţii sînt bine alese, putînd fi preferate deopotrivă. Important este mecanismul împingerii care va fi explicat în continuare.

II. Pregătirea startului

Aici avem de-a face cu un ansamblu de mişcări cu scopul de a crea condiţii cît mai favorabile impulsului ce antici-

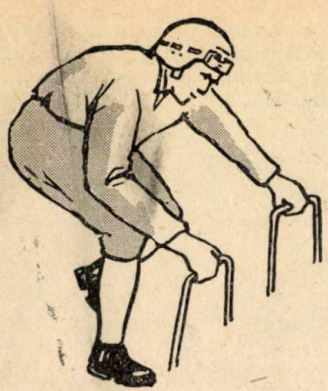


Fig. 12

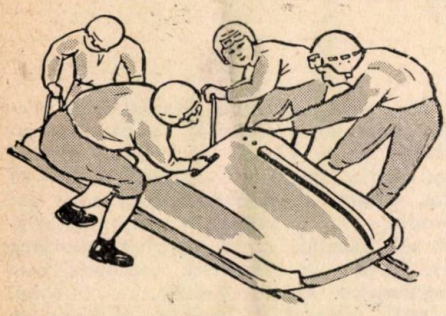


Fig. 13

pează „smulgerea" și alergarea cu bobul. Amintim de mișcările de balans, de mutarea extremităților pe un nou loc de sprijin, de rulare etc. Pe parcursul momentelor startului, mișcările sportivului sînt determinate atît de existența forțelor proprii, cît și de prezența forțelor externe : reacția sprijinului — sol, bob, forțele de frecare etc făcîndu-se prezentă o continuă interacțiune cu mediul și bobul.

Elanul se execută, de regulă, prin manevrarea bobului înainte și înapoi pe o anumită distanță și cu o anumită intensitate. Practic, acest elan este dirijat de unul din membrii echipajului, avînd la dispoziție trei sau patru comenzi, numerotate 1, 2, 3, 4.

La comanda 1, bobul plecînd de la prag este mișcat înainte pînă la limita stabilită, după care este readus pînă la nivelul poziției de plecare. La comenzile 2—3 acțiunea se repetă. La comanda 4, care intervine la finele revenirii bobului, se produce smulgerea bobului.

Elanul poate avea două aspecte : elan uniform și elan accelerat. În timpul mișcărilor de dezvoltare a elanului uniform, bobul este plimbat în trasă, înainte-înapoi, pe o anumită cursă, neschimbată ca distanță și cu aceeași viteză. Elanul este caracterizat printr-o mare finețe, datorită perfectei coordonări a acțiunilor echipajului, în care mișcările de balans (ghemuire-ridicare) și lucrul brațelor sînt executate cu ritm și amplitudine. Acest elan presupune o perfectă sincronizare a mișcărilor echipajului și o reacție simultană — educată prin antrenament — la comanda care smulge bobul din start.

Acest elan a fost folosit cu măiestrie de echipajul „Austria", locul secund la Jocurile Olimpice.

În timpul mișcărilor de dezvoltare a elanului accelerat bobul este plimbat în trasă pe curse care diferă ca lungime și cu o viteză în continuă accelerare, în care intensitatea de acționare variază crescendo (fig. 13).

Acest elan este caracterizat prin mult dinamism, prin dezvoltarea unei accelerări progresive. El presupune o perfectă coordonare a acțiunilor echipajului, deoarece ritmul susținut de execuție — lăsînd impresia dezvoltării unei mari energii — duce la neglijarea atenției și, implicit, la o defectuoasă sincronizare a mișcărilor. El necesită multă precizie și viteză de execuție. De aceea, este recomandat acelor echipaje ai căror sportivi sînt posesorii unei bune viteze de reacție. Acest elan este folosit de echipajul canadian campion olimpic și de echipajul român campion european.

MECANISMUL DE ACȚIONARE A SPORTIVILOR PE POSTUL RESPECTIV ÎN CADRUL „ELANULUI"

In analiza mecanismului de acționare, vom grupa acele posturi care folosesc același procedeu tehnic, astfel :

1. În situația cînd întreg echipajul adoptă poziția de plecare cu fața către direcția de cursă a bobului, avînd împingătoarele în dreptul pieptului, se împinge bobul înainte pînă la limita cursei din față, printr-o mișcare care pornește de jos în sus spre înainte, întinzînd articulația genunchiului piciorului dinapoi. Piciorul dinainte urmează cursa bobului, oferind un punct de sprijin și preia încărcarea centrului de greutate al corpului. Brațele se întind din articulația cotului. Corpul păstrează o atitudine în general flexată. Aducerea bobului înapoi se face printr-o tracțiune a brațelor, ur-

mată de trecerea rapidă a piciorului de sprijin pe locul său de plecare. Corpul execută concomitent o mișcare de ghemuire. Sfîrșitul cursei bobului înapoi trebuie să găsească corpul într-o poziție grupată, ghemuită. Începutul noii mișcări de împingere a bobului se efectuează prin ridicarea din ghemuire. Ciclul se repetă.

2. Cînd pilotul și mijlocașii se găsesc lateral față de bob, cu pieptul perpendicular pe flancul bobului, se acționează asupra lui printr-o tracțiune cu brațele, care-l obligă să se deplaseze înainte, depășind nivelul corpului, pînă la limita de cursă stabilită. În acest timp, corpul execută o mișcare suplă de ghemuire-ridicare cu o ușoară încărcare a piciorului din față. Terminarea cursei înainte găsește corpul într-o poziție înaltă — fără extinderea completă a genunchilor. Aducerea bobului înapoi se efectuează în aceleași condiții. Comanda care declanșează startul propriu-zis găsește corpul pregătit să efectueze o ghemuire bruscă, cu brațele relativ întinse, pregătite pentru smulgere.

III. Declanșarea startului — smulgerea bobului

În acest moment, bobul este pornit în cursă. Mișcările anterioare au fost subordonate acestuia. Cele care urmează au drept scop accelerarea la maximum a vitezei.

MECANISMUL DE ACȚIONARE A SPORTIVILOR PE POSTURILE RESPECTIVE ȘI ÎN ANSAMBLU

a) În situația cînd întreg echipajul adoptă poziția de plecare cu fața către direcția de cursă a bobului, comanda care declanșează startul găsește corpul sportivului grupat, consecința unei ghemuiri ample la aducerea bobului înapoi. Mișcarea de ridicare din ghemuire canalizează tot efortul pe o traiectorie de jos în sus spre înainte. Întregul corp acționează ca un bloc pe împingătoare. După efectuarea primului pas se trece la alergare.

b) Cînd pilotul și mijlocașii se așază lateral față de bob, cu pieptul perpendicular pe flancul bobului, comanda care declanșează startul obligă corpul să efectueze o ghemuire energică asociată de un plonjon spre direcția de cursă a bobului. Scopul plonjonului este de a mări la maximum amplitudinea mișcării și de a folosi energia corpului în cădere. Picioarele rămîn pe loc pînă ce în tracțiunea bobului împingătoarele ajung la nivelul pieptului. Ridicarea din plonjon se efectuează pe parcursul aducerii bobului înainte, printr-o mișcare energică. Apoi corpul pivotează pe picioare, executînd o răsucire în care acțiunea șoldului piciorului dinapoi are o mișcare de anticipație care ușurează efectuarea primului pas de alergare.

c) Cînd pilotul folosește poziția cu priza pe mînerul de pe șasiu, semnalăm de asemenea în faza de tracțiune mutarea centrului de greutate înainte. Plonjonul are o amplitudine redusă datorită prizei de jos. Ridicarea din plonjon respectă indicațiile date mai sus, cu o mai pronunțată acțiune a șoldului piciorului dinapoi.

Concluzii : În ansamblu, smulgerea bobului este caracterizată printr-o declanșare energică, simultană, a echipajului, folosind ca punct de plecare elanul și continuată de alergare. Acțiunile sînt continue. În situația cînd cel care dirijează comenzile startului constată că acțiunile care preced smulgerea bobului sînt defectuoase, se reia totul de la început.

IV. Alergarea cu bobul (în plat și în pantă)

Alergarea cu bobul se petrece în condiții îngreuiate, deoarece dezvoltarea vitezei este condiționată de masa bobului, de imobilizarea brațelor pe împingătoare, de prezența ghetii.

Intrarea în alergare trebuie făcută cu cîțiva pași scurți și energici, apoi lungimea lor se va mări, solicitînd astfel cît mai puțin rezervele nervoase de care va avea nevoie pentru a-și menține frecvența ridicată. Să nu se încerece obținerea vitezei maxime în mod prematur prin frecvența ridicată a pașilor, ci progresiv, imprimînd fiecărei împingeri toată puterea. Alergarea-împingerea mai este condiționată și de distanța corpului față de împingătoare. O apropiere exagerată duce la o ținută apropiată de verticală, la o alergare pe loc. O depărtare mare față de împingătoare, ca urmare a întinderii coatelor, duce la o agățare de bob.

În pantă, alergarea se continuă cu maximum de intensitate și se menține pînă se constată că viteza imprimată bobului tinde să depășească pe cea a corpului. Menținerea alergării pe o distanță prea mare duce la alunecări,

agățare de bob, diminuarea vitezei, imposibilitatea creării impulsului cu prilejul urcării în bob prin săritură (fig. 14—15).

Fig. 14
15

V. Urcarea în bob (crearea impulsului)

În momentul în care se constată că practic nu se mai poate influența dezvoltarea vitezei prin împingere-alergare, echipajul se urcă în bob. Primul se urcă pilotul, apoi ceilalți echipieri în ordinea locurilor : 2, 3, frînar. Din alergare se intră în bob prin săritură, călcînd ușor cu un picior pe zona axului central al bobului, apoi se ia loc în scaun, fixînd picioarele pe mînerele de sprijin și se adoptă poziția de cursă. Pentru instalare, sînt necesare doar trei mișcări. Trebuie deci eliminate mișcările inutile, graba și dezordinea, care duc la răniri, stricarea echilibrului bobului, șocuri de presiune etc. Recomandăm ca în momentul constatării că bobul a obținut o viteză corespunzătoare să se folosească urcarea prin săritură cu aterizare pe un picior, ceea ce va da un impuls suplimentar vitezei de deplasare. Cea mai bună situație este aceea cînd urcarea echipajului se face în condițiile existenței unei viteze mai mari de alergare a sportivilor, comparativ cu viteza de alunecare a bobului.

INDICAȚII GENERALE ASUPRA PREGĂTIRII PATINELOR ȘI EFECTUĂRII ÎNCĂLZIRII ÎNAINTE DE START

Vorbind despre „încălzire", ne referim atît la pregătirea patinelor înainte de a fi pus bobul pe zăpadă, menținerea încălzirii prin frecare, prin contactul cu gheața, cît și la pregătirea sportivilor înainte de a acționa asupra bobului. Patinele se pregătesc prin lustruire cu un material moale. Lustruirii trebuie să i se dea toată atenția, deoarece o patină caldă transformă frecarea uscată într-o frecare umedă la contactul cu gheața. După așezarea în trasă, mișcarea bobului de alunecare înainte-înapoi se continuă, fără a se întîrzia luarea startului. Încălzirea sportivilor se efectuează cu 10 minute înainte de cursă, în mod individual, constînd din ușoară alergare, exerciții de gimnastică cu accent pe suplețe, mobilitate, prelucrarea articulațiilor. Încălzirea este un bun regulator al „stării de start", contribuind la înlăturarea stărilor defavorabile și stimularea celor pozitive.

CONCLUZII : Scopul urmărit de „start" este obținerea unei viteze inițiale de intrare în cursă de factură superioară. Tehnica specializată pe posturi și în ansamblu, adaptată particularităților individuale ale sportivilor, este esențială. Alegerea unui procedeu tehnic, a unei soluții de ansamblu nu se face la întîmplare, ci după un studiu atent. Nu sînt excluse depistarea și aplicarea unor noi procedee. Alături de tehnică, pregătirea fizică generală și specifică stau la baza nu numai a obținerii unui „start" optim, care este hotărîtor după cum am văzut, ci și a comportării sportivilor în cursa propriu-zisă. Rezultatele înalte nu vin de la sine, ci printr-o pregătire temeinică sub toate aspectele.

Résumé

Le start (le départ) a une place des plus importantes parmi les actions liées de l'évolution des bobs dans la course, son but principal étant celui d'arracher l'engin de l'état de repos et de lui imprimer une vitèsse optimum d'entrée dans la course. Le seul moyen utilisable est celui fourni par le potentiel physique, motrique de l'équipage, parce que la piste de start a dans ses premièrs environ 20 m une configuration plate, et puis elle devient inclinée. C'est pour ça que les meilleures conditions demandent une préparation non pas seulement physique, mais encore téchnique, spécialisée par postes et d'ensemble de l'équipage. L'auteur montre en detail les „moments du start" et les prises utilisées, ainsi que la téchnique du pilote, des passagers et du freineur dans la préparation et le déclanchement, ainsi que d'autres éléments indispensables pour un bon start.

Summary

The "start" holds a very important position in the complexe proceedings concerning the evolutions of the bobsleigh during the race. The purpore of the start is to pull out the bob from his rest position by giving it a most favourable speed for entering, in the race. The only way to start the bob in the race is the physical and motive potentiality of the crew, because the start racing track has in its first part (15—20 mts) a flat configuration and afterwards becames an iclined plane.

That is why, in view of creating the best conditions for taking the start, beside the physical training, it should be granted attention to the technical specialized study on the various posts and generally on the whole crew.

The author shows in details which are the "start moments". In the same time it is shown the pilot's, the middle crewmen's and the brakesman technic, in preparing and in switching on the start, în running with the bob (in flat and in slope), to get on the bob (to create the impulse).

The author gives some general indications in preparing the slide plates and carrying one the warming up befor the start.

Prof.
ION MUREŞANU

PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ A PENTATLONISTULUI MODERN

Unul dintre numeroşii şi diverşii factori care condiţionează capacitatea de lucru a pentatlonistului modern în timpul antrenamentelor şi, mai ales al concursurilor este **factorul psihologic.**

Obiectivul cel mai important al fiecărui sportiv, după ce s-a antrenat, este realizarea celor mai bune performanţe. Concursul este principalul mijloc în cadrul căruia sportivii îşi valorifică pregătirea şi măiestria sportivă.

Participarea la concursuri a pentatlonistului modern necesită o complexă şi temeinică pregătire fizică, tehnică, tactică, teoretică şi psihică, ce se realizează în timpul antrenamentelor, se materializează sub forma performanţei şi se perfecţionează chiar în timpul concursului.

Din desfăşurarea practică a faptelor, am observat că problema performanţelor reale ale sportivului nu este rezolvată numai de gradul de antrenament al aparatului motric şi al funcţiilor vegetative dobîndite în timpul antrenamentului, ci şi de factorul psihologic şi într-o foarte mare măsură de una din componentele acestuia, **caracterul şi forţa stărilor emoţionale provocate de diferiţi excitanţi din mediul intern şi extern.**

Posibilităţile de adaptare a organismului sportivului în timpul efortului fizic în antrenamente, randamentele de performanţă la concursuri sînt diferite, datorită puternicei influenţe a factorului psihic.

Activitatea desfăşurată de pentatlonist în timpul antrenamentelor şi concursurilor declanşează şi este însoţită întotdeauna de multe şi variate stări emoţionale care au o deosebită influenţă asupra capacităţii de lucru a organismului şi, deci, şi asupra valorii şi stabilităţii rezultatelor sportive.

Dacă fiecărei ramuri de sport îi corespunde o gamă specifică de stări emoţionale declanşate de conţinutul tehnic-tactic, durata, complexitatea şi intensitatea efortului, gradul de pregătire, importanţa antrenamentului sau concursului, rezultatul pe care vrea să-l obţină, mediul înconjurător etc **în cazul pentatlonului modern asistăm la trăirea de către o singură persoană a unui complex de stări emoţionale, corespunzătoare celor 5 sporturi care-l compun.**

Pentatlonul modern, unul din cele mai grele sporturi, ca urmare a faptului că el însuşi se compune din alte 5 sporturi nu numai foarte dificile, dar chiar fără nici un fel de rudenie între ele, impune adiţionarea unui sumum de calităţi fizice, morfo-fiziologice şi psihologice foarte complexe.

Dacă se ține seama și de faptul că cele 5 probe se desfășoară în 5 zile, într-o anumită succesiune și că ordinea în clasamentul general, individual sau pe echipe se stabilește, pe baza unei tabele speciale de punctaj, prin adiționarea punctelor obținute în fiecare probă, rolul hotărîtor al stărilor emoționale în activitatea pentatlonistului modern devine și mai important, contribuind direct fie la realizarea celor mai bune rezultate, fie la drama și nesiguranța performanțelor sportive.

CERINȚELE ȘI CONȚINUTUL PROBELOR DIN PENTATLONUL MODERN

Proba de călărie se desfășoară în prima zi de concurs și constă în efectuarea unui parcurs de obstacole amenajat într-un teren variat. Parcursul se aduce la cunoștința concurenților cu 3 ore înainte de start, cînd se face recunoașterea pe jos. Cîte surprize nu oferă luarea primului contact cu traseul? Mergînd de-a lungul lui, pentatlonistul constată că organizatorii au grijă întotdeauna să plaseze obstacole fixe sau mobile dintre cele mai originale (căruțe încărcate cu butoaie sau lemne, țarcuri etc), în combinații dintre cele mai dificile și în locuri cît mai neașteptate.

Trecerea fără greșeli peste obstacole și efectuarea parcursului cu o viteză impusă de 400 m galop pe minut, aduce sportivului 1 100 puncte.

Greșelile comise la obstacole, pe parcurs, ca și depășirea timpului fixat se penalizează prin scăderea de puncte.

Terminarea parcursului fără greșeli pretinde pentatlonistului o bună pregătire tehnico-tactică, priceperea de a aprecia comportarea și forțele calului său, un deosebit simț al timpului și al vitezei de deplasare, un perfect simț de orientare rapidă, rezistență, forță, îndemînare, mult curaj, stăpînire de sine, atenție etc.

Inéditul probei este legat însă de faptul că pentatlonistul concurează pe un cal necunoscut care i se atribuie prin tragere la sorți, în cadrul unei ceremonii ce se desfășoară cu o oră înainte de plecarea în probă a primului concurent.

Sportivul are dreptul să încalece numai cu 20 de minute înainte de plecarea în probă. Aceasta cere pentatloniștilor simțul de a cunoaște repede orice cal pentru a-l putea stăpîni și a efectua parcursul fără penalizări.

Stările emoționale pe care le încearcă concurenții și antrenorii sînt deosebit de puternice și sînt amplificate chiar de spectatori, cu sau fără voia lor, prin manifestările de bucurie, părere de rău sau tăcere, atunci cînd unul sau altul din concurenți trag caii la sorți.

Întrucît rezultatul acestei probe hotărăște, de foarte multe ori, locul pe care-l ocupă concurentul în clasamentul final, acesta trăiește o mare încordare psihică, avînd a înfrunta multiple necunoscute încă înainte de începerea probei.

Care dintre cai îmi va cădea la sorți? Ce fel de cal este? Liniștit, nervos, leneș sau nărăvaș? Trece peste orice fel de obstacol sau nu? Stopează, derobează, intră în apă sau nu? Se conduce ușor sau trebuie împins în permanență? Are rezistență pentru viteză maximă sau nu? Merge cu pinteni sau fără? Se comportă în probă la fel ca la încălzire sau nu etc.? Și la aceste nenumărate întrebări, pentatlonistul — prin mobilizarea tuturor forțelor sale, printr-un mare efort de voință — trebuie să răspundă într-un singur fel, alungînd neîncrederea în posibilitățile calului și în forțele proprii prin hotărîrea fermă ca împreună cu calul, să facă parcursul fără greșeală. Cu calm, cu curaj, fără teamă de accidente, cu convingerea că organizatorii au pus la dispoziția concurenților un lot de cai cît mai omogen (de valori cît mai apropiate) sportivul trebuie să pună în practică hotărîrea luată.

La terminarea parcursului, în caz de reușită, sportivul și antrenorul trăiesc sentimentul de bucurie, surpriză, iar în caz de eșec, supărare, tristețe.

Proba de spadă. Călărețul din prima zi îmbracă în ziua a doua de concurs costumul de scrimă și schimbă dîrlogii cu spada.

Proba de spadă se dispută la o singură lovitură, astfel că fiecare pentatlonist trebuie să lupte pe rînd cu fiecare dintre concurenți.

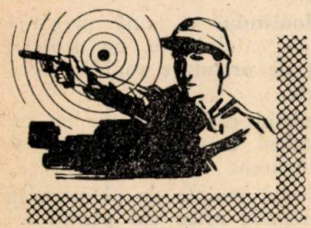
Fiecare asalt se desfășoară la limita a 3 asalturi; în situația cînd nici unul dintre cei doi concurenți nu obține victoria, ambii se declară înfrînți.

Durata concursului la această probă este foarte mare chiar de 10—14 ore fără întrerupere. Pentru 70 la sută victorii obținute din totalul asalturilor, pentatlonistului i se atribuie 1 000 de puncte și pentru fiecare victorie în plus sau în minus i se adaugă sau i se scad un anumit număr de puncte, calculat după o formulă dată de regulament. Pentru a obține un rezultat bun, acesta trebuie să posede o tehnică înaltă, o perfectă tactică, simțul de a-și doza just efortul, o temeinică pregătire fizică specială etc.

Succesul în lupta cu fiecare adversar — care la rîndul său urmărește victoria și are un anumit specific de luptă — este asigurat și de folosirea deprinderilor și stereotipurilor dinamice în cele mai variate și complexe combinații.

Pentatlonistul în proba de spadă trebuie să aibă o mare rezistență specifică, o mare îndemînare, mobilizare pe planșă, precizie, stăpînire de sine, prezență de spirit, inventivitate și o neînfrîntă dorință de a învinge.

Jocul stărilor emoționale este foarte dinamic și supune pentatlonistul la un mare consum de energie nervoasă. Capacitatea de a se relaxa, de a-și păstra un echilibru emoțional, stăpînirea bucuriei, estomparea stării de supărare și a efectelor negative ale acesteia, ieșirea din panică, din atitudinea de timiditate și de prudență sînt numai cîteva din formele de manifestare a stărilor emoționale care nu părăsesc niciodată pentatlonistul pe parcursul întrecerii.



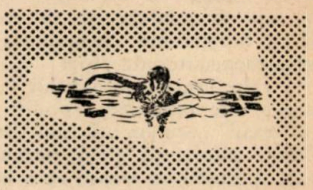
Proba de tir. În ziua a treia, pentatlonistul scrimeur înlocuiește spada cu pistolul. Mîna vioaie, neastîmpărată, obosită și totuși neobosită, ținînd pistolul, nu trebuie să tremure cîtuși de puțin, pentru ca glonțul pornit să lovească ținta în centru. Proba de tir care constă în executarea tragerii unui număr de 20 de cartușe împărțite în 4 serii de cîte 5, la distanțe de 25 m pe ținte mișcătoare, cere pentatlonistului o mare stăpînire de sine, calm și un mare efort de voință. Sportivul trebuie să posede o deosebită rezistență fizică și în special psihică. Atenția și puterea de concentrare sînt hotărîtoare pentru rezultat.

Faptul că tragerea se execută pe ținte care sînt comandate electric, astfel că timp de 3 secunde ținta stă cu fața spre trăgător ca apoi să se întoarcă cu muchea spre el timp de 10 secunde, cere ca mișcarea de ridicare a brațului în poziția de tragere, ochirea și declanșarea să se facă cu viteză, cu un anumit ritm și cu o mare îndemînare. Toate aceste acțiuni trebuie să fie executate pe baza unei perfecte coordonări între ele și cu respirația dusă pînă la automatizare, astfel ca pentatlonistul să nu poată fi influențat negativ de nici un factor extern sau intern.

Protocolul de desfășurare a probei, tonul cu care se dau nenumărate comenzi, citirea țintelor și anunțarea rezultatelor după fiecare serie, verbal și prin scris, ca să poată fi auzite și văzute atît de concurenți cît și de spectatori și faptul că în afara celor 1 000 de puncte care se acordă pentatlonistului dacă acesta reușește 194 din punctele de pe țintă, să mai primească sau să i se scadă cîte 22 de puncte pentru fiecare punct în plus sau în minus față de punctajul standard, sînt numai cîțiva din stimulii care declanșează și amplifică stările emoționale pe parcursul probei.

Pe lîngă toate acestea, pentatlonistul este preocupat de teama de rateuri de muniție sau incidente de tragere din cauza pistolului deoarece în primul caz, de la al treilea rateu este penalizat, iar în cazul al doilea în afară de penalizare mai pierde și valoarea unuia sau mai multor focuri, după natura incidentului. Această prevedere tinde să aibă un caracter dominant asupra comportamentului sportivului. Toate celelalte

nenumărate şi foarte severe reguli de desfăşurare a probei şi de stabilirea clasamentului cer din partea concurentului o voinţă puternică, capacitatea de a elimina gîndurile chinuitoare care pot declanşa stări emoţionale negative, forţa de a se materializa şi de a se linişti pe baza autoconvingerii că ştie să tragă şi că trebuie să obţină rezultatul de care este capabil.



Proba de înot. În ziua a 4-a, pentatlonistul trebuie să înoate pe distanţa de 300 m în timp de 3'51", pentru care i se atribuie 1 000 de puncte ; la acestea se adaugă sau se scad cîte 6 puncte pentru fiecare secundă cîştigată sau pierdută faţă de timpul fixat.

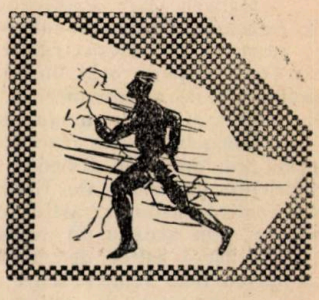
Parcurgerea distanţei cere în egală măsură rezistenţă în regim de viteză, forţă etc. şi o tehnică înaltă îmbinată cu o tactică cît mai raţională.

Proba de tir, de obicei, aduce un început de clarificare în clasamentul general individual şi pe echipe deoarece cu aproximaţie se cunosc rezultatele posibile ale fiecărui concurent în următoarele două probe fizice (înot şi cros). Dar acest început de clarificare provoacă în realitate noi stări emoţionale care pot stimula sau frîna acţiunile sportivului.

În cazul în care sportivul are o poziţie favorabilă în clasament, succesul obţinut pînă atunci stimulează comportarea acestuia în următoarele probe, şi, dimpotrivă, o poziţie mai defavorabilă dă naştere unei stări de deprimare.

Apropierea de sfîrşitul concursului face ca emoţiile onoarei sportive, a răspunderii faţă de colectiv, să pună stăpînire tot mai mare pe pentatlonist, orientîndu-i energia spre scopul final, cucerirea unor locuri fruntaşe în clasament.

Sportivul trebuie să-şi concentreze gîndurile spre ultimele două probe şi să nu se lase furat de analize, preocupări legate de comportarea sa în probele anterioare. De altfel, aceasta trebuie să devină o lege pentru orice sportiv care concurează în probe combinate. Timp suficient pentru analize şi păreri de rău va avea după concurs. Acum, este timpul mobilizării forţelor, al stăpînirii emoţiilor, al efortului de voinţă în vederea obţinerii performanţelor maxime, chiar dacă sportivul se găseşte pe ultimul loc în clasament.



Proba de atletism — crosul. În ziua a 5-a de concurs se desfăşoară ultima probă din pentatlonul modern şi anume alergarea în teren variat pe distanţa de 4 000 m pe care dacă o parcurge în 14'15" primeşte 1 000 de puncte, urmînd ca pentru fiecare secundă sub sau peste acest timp să se adauge sau să se scadă cîte 3 puncte. Astfel, pentatlonistul înotător devine alergător. Întrecerea din cadrul acestei probe (de fapt, un corolar al întregului complex al pentatlonului modern), se anunţă întotdeauna foarte disputată deoarece de rezultatele înregistrate în această zi depind ultimele modificări în clasamentul general, individual şi pe echipe.

Traseele de cros sînt foarte dificile din cauza terenului, a naturii solului şi supun organismul pentatlonistului la foarte grele încercări fizice şi psihice. Alergarea prin pădure, printre tufişuri, terenuri descoperite, trecerea peste obstacole naturale (trunchiuri de copaci, şanţuri etc) cere sportivului să posede o tehnică bună de alergare, o mare rezistenţă specifică şi o deosebită pricepere de a-şi doza forţele în aşa fel încît, de-a lungul traseului, să poată da maximum de randament.

Este interesant de ştiut faptul că startul în probă se dă individual, din minut în minut. Acest fel de plecare în probă cere pentatlonistului să aibă un dezvoltat simţ de orientare, încredere în forţele proprii şi voinţa de a învinge dificultăţile probei.

Pentatlonistul trebuie să alerge după sportivul din faţă şi să fugă de sportivul din urmă.

Valoarea performanţelor, a rezultatului final, depinde deci din punct de vedere psihologic de felul în care pentatlonistul poate să realizeze un echilibru între factorii cu influenţe pozitive şi negative. Desigur, este mai bine să predomine factorii pozitivi care influenţează favorabil comportarea şi rezultatul.

Sportivul, printr-o participare conștientă, trebuie să devină capabil să folosească avantajele și influențele stărilor psihologice pozitive declanșate de o serie de factori, ca : o acțiune reușită, spectatorii care-l încurajează, condiții de concurs cunoscute, adversari cunoscuți, o victorie neașteptată etc., deoarece atunci în sistemul nervos apar stimuli cu o mare eficacitate asupra randamentului. Pe de altă parte, trebuie să știe să limiteze și să reducă la maximum influența stărilor psihologice negative : frică, nesiguranță, răspundere prea mare, arbitraj părtinitor, emoții negative etc, care scad capacitatea de efort.

În urma contactului cu o serie de greutăți ca : lipsa de experiență în concursurile internaționale, condiții necunoscute și neobișnuite de concurs, spectatori străini, adversari necunoscuți sau de o foarte mare valoare, arbitri străini, neputința de a culege informații prin necunoașterea limbilor străine, se acumulează o experiență pe care sportivul va trebui să o întrebuințeze în folosul său.

În situațiile în care sportivul este stăpînit de stări psihologice negative, în antrenamente și îndeosebi în concursuri se observă că acesta comite greșeli uneori elementare de tehnică-tactică. Influența acestor stări nu se rezumă la deranjarea mecanismului deprinderilor motrice și a stereotipurilor dinamice, ci și a diferitelor sisteme, aparate și organe, a metabolismului, ca urmare firească a legăturii dintre acestea și activitatea sistemului nervos.

Starea de spirit a sportivului și capacitatea lui de efort fizic, fiziologic și psihologic pot fi supuse unor mari oscilații în funcție de stările psihologice pozitive care au o acțiune stimulatorie, sau de cele negative, cu o influență inhibitorie.

★

La călărie, însușirea tehnicii trecerii obstacolelor fixe și mobile și efectuarea parcursului pe un cal necunoscut cer din partea pentatlonistului curaj, îndrăzneală, perseverență, un dezvoltat simț al echilibrului și o perfectă coordonare a acțiunilor călărețului cu mișcările calului.

Contrar acestor cerințe, noi am observat că, în general, tuturor pentatloniștilor la proba de călărie le este caracteristică frica ce se manifestă prin declanșarea instinctului de apărare uneori așa de puternic, încît unii dintre sportivi progresează foarte lent, deși au posibilități fizice sau fac greșeli care-i privează de foarte multe puncte în clasament.

Motivele care explică apariția stării de frică sînt legate de noutatea situației, de caracterul neobișnuit al condițiilor executării acțiunii și în primul rînd de faptul că sportivul se găsește călare, fără a mai avea contactul nemijlocit cu pămîntul, cu care este obișnuit prin însăși existența sa umană. La aceasta se mai adaugă gîndul posibilității de accidentare, o reprezentare nejustă a unor sărituri, încercările nereușite ale altor sportivi (la unele obstacole) și neîncredere în posibilitățile calului.

Cunoscînd toate acestea, prin conținutul și organizarea procesului de antrenament, prin graidările folosite, am urmărit să asigurăm sportivilor, în funcție de particularitățile personale ale fiecăruia, o pregătire bazată pe o îmbinare rațională a factorilor antrenamentului, astfel ca să diminuăm în mod conștient cît mai mult apariția fricii și prin aceasta să reducem influența ei negativă asupra rezultatului.

Printr-o astfel de muncă, dusă la lecțiile în colectiv și individuale, s-a reușit ca într-un timp relativ scurt să ne clasăm la călărie printre cele mai bune echipe din lume la campionatele mondiale, Jocurile Olimpice și alte concursuri internaționale.

Legată de această probă, iată o situație psihologică și felul cum am rezolvat-o în practică.

Observînd comportarea sportivului M. N. la antrenamente și concursuri, antrenorul de călărie a ajuns la concluzia că acesta, cînd încalecă, este stăpînit de o frică puternică, care-l împiedică să progreseze pe măsura posibilităților. Sportivul aborda obstacolele cu foarte mare prudență, încordat, iar la cele care solicitau sărituri cu aterizări mai jos decît locul de bătaie abandona calul sau îl ținea atît de strîns încît acesta deroba sau stopa de nenumărate ori, ceea ce avea efecte negative directe chiar asupra deprinderilor calului.

Asociind observațiile antrenorului de călărie cu cele pe care le făcusem cu ocazia lecțiilor de pregătire fizică și anume că la săriturile peste aparate sau de pe un aparat pe altul etc a fost nevoie să intervin energic pentru a-l determina să execute exercițiile pe care ceilalți sportivi le făceau fără vreo mare dificultate, ne-am întărit convingerea că sportivului în cauză îi este caracteristică apariția și trăirea unei stări emoționale de frică mai mare decît normală în astfel de situații.

Ne-am gîndit să verificăm şi altfel felul de a reacţiona al sportivului. Pentru aceasta, împreună cu antrenorul de înot am stabilit ca într-o lecţie toţi sportivii să fie puşi să execute o săritură de la trambulină. La lecţia respectivă, antrenorul a anunţat conţinutul acesteia şi a început lucrul. Pe la jumătatea programului a ordonat întreruperea lucrului şi adunarea sportivilor sus, pe platformă. Nedumerirea ce se citea pe feţele lor şi curiozitatea comenzii nu i-a împiedicat, totuşi, să se deplaseze repede pe platformă. După ce i-a aşezat în ordine, antrenorul le-a comandat să sară de pe trambulină. Cînd a venit rîndul sportivului M. N., acesta a intrat ezitînd pe trambulină şi cînd s-a apropiat de capătul ei s-a întors repede. Intervenţia imediată a antrenorului l-a determinat să reia încercarea şi să sară. Imediat a fost pus să repete de mai multe ori săritura, apoi antrenamentul a continuat normal.

La bilanţul lecţiei, sportivul în cauză a fost primul şi singurul care a rugat antrenorul să-i explice de ce au fost puşi aşa deodată să sară de pe trambulină. I s-a răspuns că aceasta s-a făcut special pentru el, ca să-şi dea seama că nu are curaj şi că din cauza aceasta nu merge bine la călărie.

Pentru a reduce influenţele negative ale acestei stări emoţionale, s-a urmărit ca prin discuţii individuale cu sportivul, acesta să înţeleagă că dacă se lasă stăpînit în continuare de frică, posibilităţile sale de a realiza performanţe se reduc considerabil şi că pentru a deveni un bun pentatlonist va trebui să-şi dezvolte voinţa, curajul, îndrăzneala, stăpînirea de sine etc.

Analiza motivelor care declanşau frica de probă şi aprecierea valorică reală a lor ne-au permis să ajungem la concluzia că această emoţie este o stare firească pe care o trăieşte fiecare sportiv dar pe care el poate şi va trebui să înveţe să o înfrîngă.

În această acţiune, am căutat să angrenăm direct sportivul prin trezirea ambiţiei şi dezvoltarea tendinţei de autocontrol, autoeducare şi autoperfecţionare.

Influenţarea sferei psihice a sportivului am mai realizat-o prin citirea şi comentarea în colectiv a unor fragmente din anumite cărţi (expediţii, biografii ale sportivilor, exploratorilor, oameni de artă sau ştiinţă etc.) care se refereau la curaj, spirit de sacrificiu, perseverenţă în muncă, voinţă de a învinge etc prin oferirea unor astfel de cărţi pentru a le citi acasă, prin trezirea interesului de a-şi face o bibliotecă personală cu astfel de lucrări, prin vizionarea unor filme şi spectacole de circ în care acţiunile artiştilor se sprijineau tocmai pe calităţile pe care doream să le dezvoltăm sportivilor noştri.

Plecînd de la premisa că întărirea încrederii sportivului în forţele proprii va avea o mare influenţă pozitivă asupra comportării lui, antrenorul de călărie a acordat o atenţie deosebită factorilor care generează această stare, urmărind să-i asigure o cît mai temeinică pregătire fizică şi o cît mai perfectă stăpînire a tehnicii şi tacticii specifice probei. Pentru aceasta, sportivul a fost supus la un program special de pregătire. I s-au repartizat în primul rînd, la un număr de lecţii cai liniştiţi şi mai uşor de condus şi a făcut o serie de antrenamente suplimentare individuale cu antrenorul la cîmp. A fost pus să se deplaseze singur de la grajd la locul de antrenament, să facă sărituri peste diferite obstacole, după ce în prealabil erau trecute de antrenor, să lucreze chiar singur, să coboare pante, rîpe în galop, să sară de foarte multe ori peste obstacole aşezate în pantă cu locul de primire mai jos decît cel de bătaie şi din ce în ce mai grele ca aşezare şi construcţie. La un moment dat, i s-au dat cai cu temperamente diferite, mai dificili sau chiar nărăvaşi, la o lecţie fiind obligat să încalece 2 sau 3 cai. A fost pus să execute sărituri izolate peste obstacolele înalte de 140—160 cm (în probă înălţimea maximă, fiind de numai 110 cm) sau peste combinaţii de obstacole înalte de 120—130 cm, insistîndu-se asupra obstacolelor mai dificile. La unele antrenamente a fost pus să cadă de cîteva ori fără voia lui, pentru a-i reduce teama de accidente.

După un timp, au fost organizate diferite probe de verificare sau concursuri prin surprindere, pentru sportivii la care caii nu erau repartizaţi prin tragere la sorţi, ci de noi, în funcţie de nevoile de instruire şi nu de preferinţele sportivilor.

La aceste verificări se făceau uneori chiar cîte două parcursuri, la cel de al doilea parcurs caii fiind schimbaţi între sportivi conform indicaţiilor antrenorului, sau chiar prin tragere la sorţi. Cu ocazia acestor verificări, sau cînd la sfîrşitul lecţiilor se executau parcursuri reduse, uneori obstacolele erau numerotate exact ca la un concurs, alteori ordinea lor era indicată verbal lăsîndu-se puţin timp pentru memorare.

În cadrul discuţiilor, al lecţiilor teoretice şi practice, s-a urmărit sistematic şi cu perseverenţă ca sportivul să ajungă să-şi formuleze reprezentări şi gînduri de o coloratură emoţională pozitivă, plecînd de exemplu de la următoarele premise: „am o bună pregătire fizică şi tehnico-tactică"; „am mers bine la antrenamente şi la veri-

ficări" ; „așa cum concurează alții pot și eu concura cu rezultate bune la călărie" ; „și eu pot și trebuie să fac totul pentru a cîștiga proba" ; „caii puși la dispoziție de organizatori sînt bine pregătiți, căci nici lor nu le convine ca prin tragere la sorți să le revină propriilor concurenți cai mai slab pregătiți" ; „încalec hotărît și eu conduc calul" ; „am făcut sărituri mai grele decît cele ce se găsesc pe actualul parcurs" etc.

Stabilirea și cunoașterea de către sportiv a obiectivelor și sarcinilor de perspectivă și ale muncii curente, ținerea cu punctualitate a jurnalului de antrenament, autocaracterizările, autoanalizele individuale și în colectiv privind stadiul de pregătire și rezultatele din concursuri, un riguros și sistematic control medical și biochimic, exigența în respectarea regimului de muncă și de viață, cunoașterea felului de pregătire a celor mai buni pentatloniști din lume, studierea unor probleme de psihologie, pedagogie, fiziologie etc. au fost alte cîteva elemente ce și-au adus contribuția la sporirea încrederii în sine, la dezvoltarea curajului, dîrzeniei, perseverenței, hotărîrii, independenței și inițiativei și la mărirea rezistenței la emoții negative.

Nu mult după începerea acestei munci cu sportivul amintit s-a observat o îmbunătățire evidentă în comportarea acestuia, o relaxare și o mai bună dispoziție de lucru și autoîncredere. Deși apreciem că starea de teamă nu a putut fi complet înlăturată, totuși sportivul a reușit să o înfrîneze de o asemenea manieră, încît a ajuns să execute parcursuri la concursuri în țară și peste granițe cu rezultate maxime.

Că felul acesta de a acționa asupra sportivului a avut rezultate pozitive a fost confirmat mai temeinic, ceva mai tîrziu, cînd, în timpul campionatului, la proba de călărie, acesta a suferit un accident, o fractură cominutivă, în partea distală a cubitusului și radiusului.

Sub influența pozitivă a muncii de educare depuse anterior, deși se afla cu o mînă imobilizată în aparat gipsat, sportivul a participat cu regularitate la antrenamentele de călărie și la alte probe, reușind ca în anul următor să cîștige chiar titlul de campion republican.

Résumé

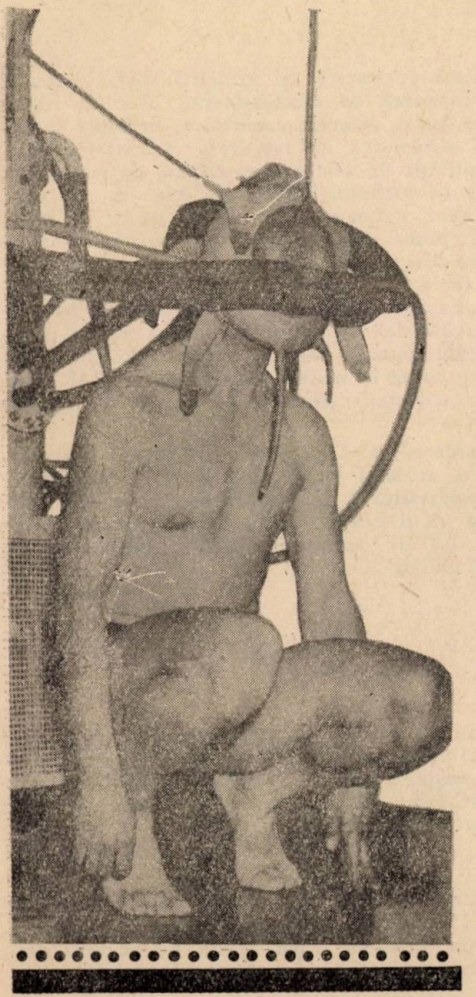
Le pentathlône moderne, composé de cinq sports différrents, demande des hautes et complèxes qualités physiques, morphophysiologiques et psychologiques. Si on en tient compte du fait que les cinq épreuves se déroulent cinq jours de suite, en une succéssion imposée et dans des conditions des régles tres strictes, on se rend compte du rôle décisiv des états émotionells. Le meilleur éxemple est celui de l'épreuve d'équitation, qui prévoit un parcours avec des obstacles, sur un cheval inconnu : il n'est pas difficile d'imaginer les difficultés soulevées et les qualités, surtout psychiques, indispensables.

Summary

The modern pentathlone is one of the most difficult sport, due to the fact that it is composed of 5 sports, very difficult and without any similitude between them. For these sports are necessary very complexe physical, morfophysiological and psichological qualities.

If we take into acount also the fact that those 5 events are taken place in 5 days, in a giwen succesion, and that the general individual and team classification is established after a special score schedule, the decisive leading part of the emotional condition in the activity of the modern pentathlonist becames very. important, contributing directly in achieving the best results. For instance : in the riding event, which is toking place in the first day on a... with obstacles, riding an unknown horse, the sportman must demonstrate a lot of skill, courage, self-control, atention, in view of beeing penalized with the less numoer of points possible. The result of this events decides the most of times on the position held by the competitor in the final classification. That is why the psichological training in modern pentathlone is of a special importance.

medicină sportivă



Dr. IOAN DRĂGAN,
chim. M. TUDOR,
chim. M. BOTEZATU

CERCETĂRI PRIVIND UNELE REACŢII ENZIMATICE ÎN TIMPUL EFORTULUI SPORTIV LA ALTITUDINE MEDIE*

Cercetările privind reacţiile organismului în timpul efortului sportiv la altitudine au luat o mare amploare în ultimii ani, legate

* Lucrare efectuată în laboratorul de biochimie al Clinicii I Chirurgicale (Director: academician Th. Burghele).

mai ales de J.O. de vară din 1968 care se vor desfășura la Ciudad de Mexico, oraș situat la 2241 m altitudine.

Specialiștii se interesează atît de intensitatea și sediul fenomenelor reacționale de adaptare, în scopul activării acestora, cît și de precizarea gradului de afectare a randamentului sportiv. În această direcție, numeroase lucrări și manifestări științifice internaționale au adus prețioase contribuții. Mai dificilă apare problema stabilirii individuale a perioadei necesare pentru adaptare (aclimatizare) și de reeditare a performanțelor sportive de la șes.

Pentru elucidarea acestei probleme, în țara noastră s-au întreprins o serie de cercetări în anii 1965 și 1966, care au adus mai multe precizări la nivelul unor parametri mai accesibili investigațiilor noastre. Ținînd seama de importanța activității musculare și a metabolismului (glucide) în sportul de performanță, am elaborat cercetarea de față, în scopul studierii unor reacții enzimatice în timpul procesului de aclimatizare a sportivilor fruntași în efort la altitudine medie (2000 m), pentru a vedea în ce măsură modificările comune sindromului general de adaptare, pe care le-am evidențiat în lucrări anterioare, se confirmă la nivelul tisular. Am urmărit modificările unor enzime : creatinfosfokinaza, lacticodehidrogenaza, aldolaza (C.P.K., L.D.H., A.L.D.) la șes și la altitudine, în condiții de pregătire sportivă.

CONSIDERAȚII GENERALE

Creatinfosfokinaza (C.P.K.) este o enzimă de transfer al grupării fosfat, puternic energetică, de pe A.T.P. pe creatină, cu formarea de creatin-fosfat. Aceasta reprezintă în țesutul muscular rezerve de grupări fosfat puternic energetice, necesare proceselor consumatoare de energie, de unde și denumirea de fosfogen. Activitatea enzimatică este măsurată prin determinarea cantității de fosfor transferată de pe A.T.P. pe creatină, pe oră și pe ml ser la 38°C, în prezența ionilor de Mg ca activatori (metoda S. Okinska și H. Kunagoi, cu valori normale între 5—10 unități C.P.K.).

Aldolaza (A.L.D.) enzimă pusă pentru prima dată în evidență de Meyerhoff și Lohman în 1934, intervine în ciclul Embden-Mayerhoff, scindînd esterul lui Harden-Joung (1,6 difosfofructofuranoză) în două trioze : 3 fosfogliceraldehide și fosfodioxiacetona). Tehnica folosită, a lui Sibley și Lehninger, modificată de Shapira, se bazează pe scindarea enzimatică a substanței (fructozodifosfat de sodiu) la 25° și ph 7,2 ; trecerea celor două trioze în hidrazone, în mediu puternic alcalin, prezintă un maximum de absorbție la 540 m. u. Rezultatele sînt exprimate în unități Mayerhoff, o U.M. fiind reprezentată de numărul de mg fosfor din trifosfații eliberați pe minut la 38° de 1 l ser. Valori normale = 0,20 ± 0,15 U.M.

Lactodehidrogenaza (L.D.H.) este o oxidereductoză, anume o hidrogentransferază, care transferă H_2 de pe funcția alcoolică a acidului lactic pe D.P.N., acidul lactic trecînd astfel în aced piruvic. Activitatea enzimatică a fost determinată de noi după metoda Cabaud și Wroblewsky, determinînd cantitatea de acid piruvic rămasă nereducă. Rezultatele sînt exprimate în unități L.D.H., activitatea L.D.H. fiind dată de T% (transparență). Valori normale = 200—500 unități.

SUBIECȚI ȘI METODĂ

Au fost supuși cercetării un număr de 11 sportivi de performanță, componenți ai echipei naționale de box (maeștri ai sportului și categoria I de clasificare), cărora li s-a efectuat în București un examen complex, clinic și de laborator, cu care ocazie s-au determinat și factorii enzimatici (C.P.K., A.L.D. și L.D.H.). A doua zi după acest examen, sportivii respectivi s-au deplasat într-o stațiune de munte, la o altitudine de 1 960 m, unde au rămas circa 17 zile, pregătindu-se în vederea unei competiții internaționale.

Pe timpul șederii la altitudine elementele de mai sus au mai fost determinate de 3 ori : la 48 ore, în a 10-a zi și în a 17-a zi, recoltările făcîndu-se dimineața à jeune, după 12—14 ore de repaus, iar execuția analizelor fiind făcută de aceleași persoane. Pe toată durata experimentului, sportivii respectivi s-au aflat sub strictă supra-

veghere medicală, avînd un program corespunzător de activitate și o alimentație rațională.

Principiile metodei de lucru au fost descrise mai sus.

REZULTATE ȘI DISCUȚIA LOR

Pentru discutarea rezultatelor ne vom referi în general la valorile medii, cifrele individuale putînd fi urmărite în tabelul nr. 1.

Tabel

		C. P. K.	*Normal* **5 — 10** *u.*	
	16.07.1966	**20.07.1966**	**27.07.1966**	**3.08.1966**
D.M.D.	20	2	0	2
C.C.	0	2	3	1
A.I.	15	2	0	0
D.V.	6	3	6	1
G.N.	8	2	1	2
G.C.	0	3	0	1
A.V.	2	0	3	0
C.C.	0	1	0	0
C.E.	8	3	0	2
M.N.	4	3	3	4
C.Gh.	1	2	1	1
Mx =	5,2 ±6,7	2,09 ±0,85	1,55 ±1,9	1,27±1,2
			Normal **0,20±0,15**	
		A. L. D.		
D.M.	0,23	1,3	1,9	0,30
C.C.	0,20	0,38	0,73	0,37
M.I.	0,36	0,23	0,60	0,53
D.V.	0,18	0,83	1,30	0,90
G.N.	0,12	0,90	1,00	0,78
G.C.	0,70	1,00	1,30	0,83
A.V.	0,10	0,46	1,10	0,95
C.C.	0,24	0,10	0,73	1,30
C.E.	0,18	0,79	1,50	1,10
M.N.	0,57	1,70	1,40	1,05
C.Gh.	0,38	1,50	0,41	0,91
Mx =	0,29 ±0,024	0,84 ±0,05	1,09 ±0,04	0,82 ±0,03
		L. D. H.	*Normal* **200 — 500** *u.*	
	16.07.1966	20.07.1966	30.08.1966	
D.M.	820	920	500	
C.C.	780	900	600	
M.I.	940	800	480	
D.V.	830	920	550	
G.N.	1040	920	680	
G.C.	920	1040	600	
A.V.	840	940	500	
C.C.	920	940	600	
C.E.	940	1000	720	
M.N.	920	980	650	
C.Gh.	920	1040	580	
Mx =	897±73	945±68	587±78	

La primul examen, la șes, valorile medii ale C.P.K. se situează în limite normale, deși se observă mari variații individuale. Pe timpul ședерii la altitudine, aceste cifre medii scad semnificativ, scăderea cea mai pronunțată înregistrîndu-se în a 17-a zi, cînd putem observa că valorile medii concordă în totalitate cu cifrele individuale.

În privința A.L.D. valorile medii obținute la șes concordă cu valorile date de autor ca normale; cifrele individuale fiind în acord cu media. După 48 de ore de ședere la altitudine valorile medii cresc manifest (aproximativ 25% față de șes), cu variații individuale destul de pronunțate; după 10 zile de ședere la altitudine media grupei crește și mai mult, variațiile individuale fiind apropiate de media experimentului ; în sfîrșit, în a 17-a zi de ședere la altitudine media grupei scade (aproape identică cu cea a primului examen de la altitudine), rămînînd totuși cu mult peste valorile de la șes (primul examen la București).

În ceea ce privește L.D.H., nu s-au făcut decît 3 determinări inițial la București, valorile medii fiind peste cele indicate de autori ; la 48 de ore după sosire la altitudine cifrele marchează o tendință de creștere, pentru ca la al doilea examen la altitudine (după 17 zile) valorile medii să se situeze cu mult sub cele inițiale de la București, de astă dată apropiate de cifrele indicate ca normale de autori. Menționăm că în cazul L.D.H. cifrele individuale sînt în concordanță cu media.

Din lucrările existente (9) rezultă că în timpul efortului se pun în libertate grupări — S—S — care în exces produc mari perturbări în activitatea enzimatică. Enzimele studiate (L.D.H., A.L.D.) fiind enzime cu grupare tiol (SH) în moleculă, grupare cu rol de neutralizare a excesului de grupări — S—S —, apare că grupările tiolice puse în libertate în organism pe cale enzimatică ar influența favorabil activitatea enzimatică și astfel și procesele de adaptare la hipoxie prin frînarea excesului de S—S— observat la altitudine.

CONCLUZII

Studiile prezentate în această notă preliminară permit tragerea următoarelor concluzii :

— efortul la altitudine produce modificări în procesele metabolice. Unul dintre factorii esențiali ai acestor modificări este creșterea activității enzimatice ;

— una dintre cauzele care stau la baza acestei creșteri enzimatice este reprezentată de acumularea de grupări — S—S, creștere exacerbată în efortul de la altitudine. Substanțele ce pun în libertate grupări — SH active în organism și refac activitatea enzimatică vor influența neutralizarea de grupe — S—S —, în scopul scăderii acestora ;

— este de reținut că enzimele A.L.D. și L.D.H., enzime cu grupări — SH în moleculă, cresc net în timpul procesului de adaptare și tind să se apropie de valorile inițiale către a 17-a zi, în timp ce C.P.K. prezintă o scădere din ce în ce mai mare, fiind mai accentuată în a 17-a zi față de primele determinări.

Observațiile efectuate ridică problema utilității administrării sportivilor de performanță a substanțelor ce pun în libertate gruparea tiol în organism. Problema privită sub acest aspect va face obiectul unor noi cercetări.

BIBLIOGRAFIE

1. Bergmeyer S. : Methods of enzimatic analises, 1963.
2. Cabaud J. and Wroblewsky J. : Am. J. Clin. Path. 30, 234 (1958).
3. Drăgan I. și colab. : Contribuții la studiul reacțiilor de aclimatizare la sportivii de performanță. Revista C.F.S. nr. 4/1965.
4. Haralambie Gh. : Biochimie și sport. Editura U.C.F.S., București.
5. Okinava S., Kunegoi H. : Archives of neurology. Vol. nr. 109/1961.
6. Rogozin V. A., Iakovlev N. N. : Influența complexului de substanțe cu greutate moleculară mică asupra aclimatizării la altitudine. A IX-a consfătuire științifică unională, Kaunas, mai 1966.
7. Schapira A. : Ann. biol. Chem. p. 1 (1960).
8. Sibley J. A., Lehninger A. L. : J. biol. Chem. 177, 859 (1949).
9. Oeriu S. : Advances in gerontological Researches. Vol. I.1964, Academie Press, New-York. Proteins in development and senescenc, pag. 23—85.

Résumé

Les recherches sur les réactions de l'organisme pendant l'effort sportif à l'altitude ont pris une grande amplitude les dernieres années. Pour resoudre le problème de l'acclimatation à l'altitude de 2 241 m de Mexico-City, on a fait aussi en Roumanie des recherches. Il s'agit dans cet article des études sur les réactions enzimatiques pendant le processus d'acclimatation à l'altitude moyenne. On a surveillé les modifications de la créatinphosphokynase, de la lactodéhydrogénase et de l'aldolase dans la rase campagne et à l'altitude dans les conditions de la préparations sportive. On a prouvé que, parmi les modifications du processus métabolique, un des facteurs essentiels est la croissance de l'activité enzimatique. Les recherches soulèvent le problème de l'administrations aux sportifs de performance des substances mettant en liberté dans l'organisme le groupement „tiol". Les recherches continueront.

Summary

Having in view that the 1968 summer Olympic Games will take place in Ciudad de Mexico, situated at an altitude of 2 241 m, the studies concerning the reactions of the body during the sporting effor of altitude have increased very much.

For elucidating this problem also in our country have been undertaken a series of researches. Having in view the importance of the muscular activity and of the metabolism in performance sport, the authors of this material have elaborated the present research for the purpose, of studiind some enzymatical reactions during the process of acclimatization at a medium altitude. There have been studied the alterations of the creatinfosfokinas, lacticodehidrogenas and of the aldolas in conditions of sporting preparation on plain and ar altitude.

In the conclusions of these preliminary studies in shown that the effort at altitude produces in the metabolic processes, one of the esential factors of whicj beiing the increasing of the enzimatical activity.

The remarks which have been corried out put the problem of the usefulnes of giving to performance sportmen of the substances which set free the tiol group in the body.

The studies in this respect will continue.

Jocurile Olimpice de la Tokio ne-au adus satisfacția frumoasei victorii cucerite de o elevă, Peneș Mihaela, din clasa a X-a a Liceului cu program de educație fizică din București, care a obținut, după cum se știe, medalia de aur la aruncarea suliței. De atunci, liceul de pe calea Dorobanților a devenit celebru. Acest succes al școlii a stîrnit interesul multor instituții de învățămînt din țară și mai ales din străinătate. Nu mică a fost surpriza cînd s-a descoperit că elevi ai aceluiași liceu aveau și alte succese de prestigiu: un record mondial de juniori la aruncarea ciocanului — Gheorghe Costache, tot elev în clasa a X-a, mai multe locuri I ocupate în concursuri internaționale de anvergură la patinaj artistic, călărie-obstacole, natație ș.a., ca și numeroase recorduri republicane de juniori și titluri de campioni republicani.

„Fenomenul" a rămas însă neexplicat, cei interesați preocupîndu-se îndeosebi de latura organizatorică a procesului de instruire.

De atunci, însă, pe parcursul anilor a început să ni se dezvăluie tot mai mult munca deosebită a cadrelor acestui liceu, atmosfera de continue căutări care a dus la metode originale, a căror valoare a fost confirmată de rezultatele obținute. Printre acestea sînt și metodele originale aplicate de medicul sportiv al liceului, dr. Octavian Popescu, care în munca sa de fiecare zi aprofundează posibilitatea folosirii în scop de performanță a particularităților de creștere la elevi.

În paginile de față, reproducem una dintre aceste metode, folosită la liceul respectiv pentru orientarea timpurie a elevilor în probele atletice. O redăm așa cum a fost expusă de autor la consfătuirea metodico-științifică a Centrului de cercetări științifice Banat. Lucrarea face parte din volumul, în curs de apariție, „Tabele uzuale, grafice și formulare din dezvoltarea somatică la elevi" (pentru uzul medicilor, antrenorilor și metodiștilor care se ocupă ae copii și juniori).

RED

Dr.
OCTAVIAN POPESCU

INDICELE DE ÎMPOVĂRARE PLANTARĂ*

Atletismul, folosind deprinderile naturale ale omului ca: alergarea, săritura, aruncarea, permite o selecție naturală foarte bună de la o vîrstă fragedă.

Dar aprecierile privind perspectiva de performanță a tinerilor atleți, făcute la vîrsta de creștere, sînt destul de hazardate dacă nu au la bază criterii precise care să poată înfrunta marea furtună a pubertății, caracterizată prin prefaceri radicale somatice, vegetative și neuroendocrine și care răstoarnă și distruge sub tăvălugul ei valori sportive ce păreau prepubertar de mari perspective.

La pubertate, creșterea și atributele de randament ale copiilor nu pot fi prevăzute; se păstrează însă, unele trăsături de caracter, unele calități neuromotorii și, în general, proporțile.

Una din caracteristicile care departajează atleții între ei este greutatea, și mai precis greutatea specifică (înțelegînd prin greutate specifică, greutatea unității de volum a unui material oarecare).

Copilul, la vîrsta preșcolară sau școlară mică, are calitățile atletice, în general uniform repartizate. Ulterior, aceste calități predomină într-un anumit sector al corpului. La această orientare funcțională către un anumit sector contribuie adesea greutatea specifică a subiectului.

Sînt copii ușori (neașteptat de ușori cînd îi ridici); au mișcări aeriene și aptitudini spre săritură. Alții, dimpotrivă, îndesați și grei; greoi în mișcări, dotați în general cu forță bună, care prelucrată exploziv, le dă înclinații spre aruncări.

Greutatea specifică a corpului este foarte greu de determinat și nu cu-

*) Criteriu auxiliar de selecție și de orientare în atletism.

noaştem încă pe cineva care să o fi aplicat în practica curentă. Ceva oarecum echivalent, din practica noastră antropometrică curentă, la şcolari, care să ne dea o oarecare idee asupra acestei caracteristici — greutatea specifică a subiectului — este **indicele de împovărare plantară.** Acest echivalent este creat de noi, pentru nevoi rutiniere de urmărire a creşterii şi legilor ei la copii sub influenţa educaţiei fizice şi sportului la liceele cu program special.

Acest indice de împovărare plantară ne poate ajuta să apreciem perspectiva de performanţă a unor sportivi şcolari şi prin aceasta, el poate constitui un criteriu auxiliar de selecţie şi orientare în atletism.

I. INDICELE DE ÎMPOVĂRARE PLANTARĂ ŞI VARIAŢIA VALORII LUI MEDII, ÎN FUNCŢIE DE VÎRSTĂ ŞI SEX LA ŞCOLARI

1. Indicele de împovărare plantară reprezintă „greutatea în grame a subiectului, repartizată unui centimetru pătrat de suprafaţă din conturul său plantar (luat în repaus)", conform formulei :

$$Ip = \frac{Gr}{S} \qquad (1)$$

în care : Ip = indicele de împovărare plantară
Gr = greutatea în grame a subiectului
S = suprafaţa conturului său plantar

2, Suprafaţa conturului plantar o determinăm planimetric în cîteva fracţiuni de minut. Pentru cei care nu dispun de un planimetru, ea poate fi determinată pe o coală de hîrtie de matematică, numărînd pătrăţelele acoperite de conturul respectiv şi ştiind că un pătrăţel corespunde unui centimetru pătrat.

3. Valorile medii ale indicelui de împovărare plantară pentru copiii între 11 şi 17 ani sînt date de tabelul nr. 1.

Valorile acestui tabel au fost stabilite după înregistrările făcute timp de 4 ani de zile, la elevii liceului nostru, înregistrări însumînd circa 1 500 de cazuri, deci fiecare cifră a tabelului reprezintă o medie a peste 100 de cazuri.

II. DETERMINAREA APTITUDINII LA SĂRITURI SAU ARUNCĂRI, A ATLEŢILOR, DUPĂ VALORILE INDICILOR DE ÎMPOVĂRARE PLANTARĂ

1. Considerînd, în jurul valorilor medii, o limită de variaţie de ±

INDICELE DE ÎMPOVĂRARE PLANTARĂ
Variatia mediilor în funcţie de vîrstă şi sex

11	12	13	14	15	16	17	← Vîrsta în ani →	11	12	13	14	15	16	17
265	275	290	312	338	358	370	+ 0 luni	262	300	337	370	395	404	409
265	275	292	314	340	360	371	+ 1 „	265	303	340	373	395	405	409
266	276	293	316	342	361	372	+ 2 „	268	306	343	375	396	405	409
267	277	295	318	344	362	373	+ 3 „	271	309	346	378	397	406	409
268	278	296	320	346	363	374	+ 4 „	274	313	349	380	398	406	409
269	279	298	322	348	364	375	+ 5 „	277	316	352	383	399	407	409
270	280	300	325	350	365	375	+ 6 „	280	320	355	385	400	407	410
270	282	302	327	352	366	376	+ 7 „	283	323	358	387	401	407	410
271	283	304	329	353	367	377	+ 8 „	286	326	360	388	402	407	410
272	285	306	331	354	368	378	+ 9 „	289	329	363	389	402	408	410
273	286	308	333	356	369	379	+ 10 „	293	332	365	391	403	408	410
274	288	310	335	357	370	380	+ 11 „	296	335	368	392	404	408	410

30 g/cm², pentru cazurile de mijloc, putem aprecia :

a) Indicii cu împovărare peste limita superioară a acestei margini indică aptitudini pentru aruncări ;

b) indicii cu împovărare sub limita inferioară a acestei margini, indică aptitudini pentru sărituri.

2. Valoarea aptitudinii de aruncător (Aa) a unui subiect oarecare este cu atît mai bună, cu cît indicele lui de împovărare plantară (Ip) este mai mare decît cifra barem, a aptitudinii de aruncare (Ba) la vîrsta respectivă. Matematic, acest lucru e reprezentat de relația

$$Aa = Ip - Ba \qquad (2)$$

De la punctul II (1) știm că acest barem de aruncare (Ba) este cu 30 g/cm² mai mare decît indicele mediu de împovărare plantară a vîrstei (Ipm) adică :

$$Ba = Ipm + 30 \qquad (3)$$

3. La fel, valoarea aptitudinii de săritor (As) a unui subiect oarecare este cu atît mai bună, cu cît împovărarea lui plantară (Ip) este mai mică decît cifra barem a aptitudinii pentru săritură (Bs) la vîrsta respectivă, adică :

$$As = Bs - Ip \qquad (4)$$

în care :

$$Bs = Ipm - 30 \qquad (5)$$

Baremele pentru aptitudinea de aruncare și săritură, în funcție de vîrstă sînt arătate în tabelul nr. 2 (pentru fete) și tabelul nr. 3 (pentru băieți).

4. Putem aprecia perspectivele de performanță :

a) La aruncătorii care depășesc cu peste 50 g/cm² baremul de aruncare al vîrstei (ceea ce este echivalent cu o creștere a împovărării de peste 80 g/cm² peste medie).

b) La săritorii cu despovărări sub 30 g/cm² mai puțin decît baremul de săritură al vîrstei (ceea ce este echivalent cu o despovărare mai mare de 60 g/cm² sub medie).

Perspectivele de performanță la aruncări și sărituri sînt rezumate în tabelul nr. 4.

5. Ținînd seama de datele de mai sus, am alcătuit două *nomograme de selecție și orientare în atletism* (una pentru fete și una pentru băieți) cu ajutorul cărora putem afla direct (fără

APTITUDINEA

de ARUNCĂTOARE								de SĂRITOARE						
11	12	13	14	15	16	17	Vîrsta în ani	11	12	13	14	15	16	17
>292	>330	>367	>400	>423	>434	>439	+ 0 luni	<232	<270	<308	<340	<363	<374	<379
>295	>333	>370	>403	>425	>435	>439	+ 1 „	<235	<273	<311	<343	<365	<374	<379
>298	>336	>373	>405	>426	>435	>439	+ 2 „	<238	<276	<314	<345	<366	<375	<379
>301	>339	>376	>408	>427	>436	>439	+ 3 „	<241	<279	<317	<348	<367	<375	<379
>304	>343	>379	>410	>429	>436	>439	+ 4 „	<244	<283	<320	<350	<368	<376	<379
>307	>346	>382	>413	>430	>436	>439	+ 5 „	<247	<286	<323	<353	<369	<376	<379
>310	>350	>385	>415	>431	>437	>440	+ 6 „	<250	<290	<325	<355	<370	<377	<380
>313	>353	>388	>417	>432	>437	>440	+ 7 „	<253	<293	<328	<357	<371	<377	<380
>316	>356	>390	>418	>432	>437	>440	+ 8 „	<256	<296	<330	<358	<371	<377	<380
>319	>359	>393	>419	>432	>438	>440	+ 9 „	<259	<299	<335	<359	<372	<378	<380
>323	>362	>395	>421	>433	>438	>440	+ 10 „	<263	<302	<335	<361	<373	<378	<380
>326	>365	>398	>422	>434	>438	>440	+ 11 „	<266	<305	<338	<362	<374	<378	<380

APTITUDINEA

de ARUNCĂTORI								de SĂRITORI						
11	12	13	14	15	16	17	Vîrsta în ani	11	12	13	14	15	16	17
>295	>305	>320	>343	>368	>388	>400	+ 0 luni	<235	<245	<260	<283	<308	<328	<340
>295	>305	>321	>345	>370	>390	>401	+ 1 „	<235	<245	<261	<285	<310	<330	<341
>296	>306	>323	>347	>372	>391	>402	+ 2 „	<236	<246	<263	<287	<312	<331	<342
>297	>307	>324	>349	>374	>392	>403	+ 3 „	<237	<247	<264	<289	<314	<332	<343
>298	>308	>326	>351	>376	>393	>404	+ 4 „	<238	<248	<266	<291	<316	<333	<344
>299	>309	>327	>353	>378	>394	>404	+ 5 „	<239	<249	<268	<293	<318	<334	<345
>300	>310	>330	>355	>380	>395	>405	+ 6 „	<240	<250	<270	<295	<320	<335	<345
>300	>311	>332	>357	>382	>396	>406	+ 7 „	<240	<251	<272	<297	<322	<336	<346
>301	>313	>334	>359	>383	>397	>407	+ 8 „	<241	<253	<274	<299	<323	<337	<347
>302	>314	>336	>361	>384	>398	>408	+ 9 „	<243	<254	<276	<301	<325	<338	<348
>303	>316	>338	>363	>386	>399	>409	+ 10 „	<243	<256	<278	<303	<326	<339	<349
>304	>317	>340	>365	>387	>399	>410	+ 11 „	<244	<258	<280	<305	<327	<340	<350

calcul) perspectivele de performanță ale unui subiect (pentru aruncări sau sărituri) dacă îi știm precis vîrsta în ani și luni și indicele de împovărare plantară.

III. VERIFICĂRI

Liceul nostru are cîțiva elevi cu deosebite rezultate în atletism și astfel am putut verifica aptitudinile de aruncare sau de săritură după indi-

INDICELE DE ÎMPOVĂRARE PLANTARĂ

Dr. OCTAVIAN POPESCU

$$IP = \frac{Gr}{S}$$

— IP. = INDICELE DE IMPOVĂRARE PLANTARĂ
— Gr. = GREUTATEA CORPULUI (în grame)
— S. = SUPRAFAȚA CONTURULUI PLANTAR (în cm²)

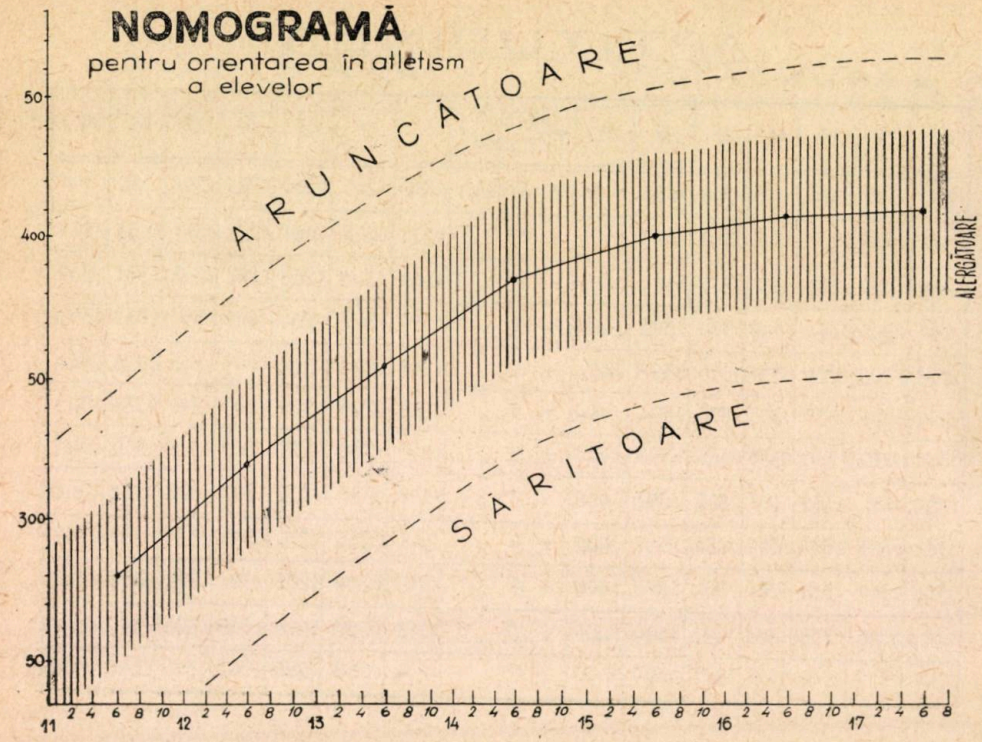
APTITUDINEA DE ARUNCARE $Aa = IP - Ba$ ← $Ba = IPm + 30$

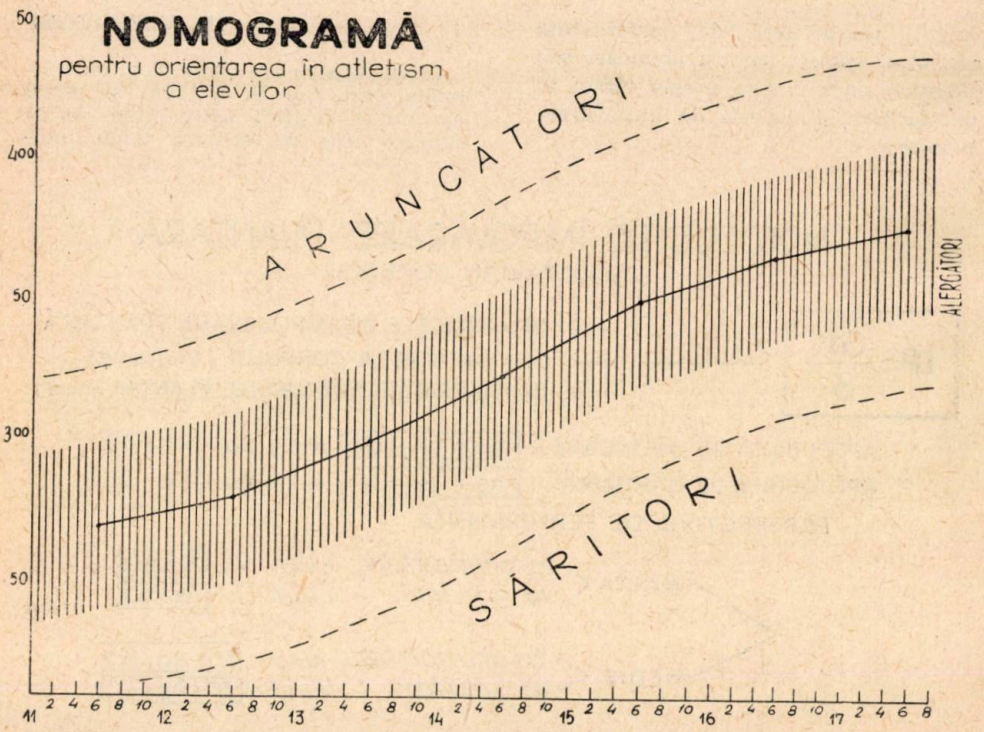
APTITUDINEA DE SĂRITURĂ $As = Bs - IP$ ← $Bs = IPm - 30$

PERSPECTIVE DE PERFORMANȚĂ:

ÎNALTĂ < la aruncători, cînd = $Aa \geq 80$
ÎNALTĂ < la săritori, cînd = $As \geq 60$

MEDIE < la aruncători, cînd = $30 < Aa < 80$
MEDIE < la săritori, cînd = $30 < As < 60$


NOMOGRAMĂ
pentru orientarea în atletism
a elevelor
ARUNCĂTOARE
SĂRITOARE
ALERGĂTOARE
50
400
50
300
50
11 12 13 14 15 16 17


NOMOGRAMĂ
pentru orientarea în atletism
a elevilor
ARUNCĂTORI
SĂRITORI
ALERGĂTORI
50
400
50
300
50
11 12 13 14 15 16 17

cațiile date de împovărarea plantară. Rezultatele obținute sînt următoarele :

1. Indicele de împovărare plantară s-a dovedit deosebit de folositor mai ales în cazul aruncătorilor. Dăm mai jos cîteva exemple :

— Mihaela Peneș, campioană olimpică la aruncarea suliței, are un excedent de împovărare peste medie de 142 g/cm².

— Gheorghe Costache, campion mondial de juniori la aruncarea ciocanului, are un excedent de împovărare peste medie, de 100 g/cm².

— Mitrea Cristache, cu 13,84 m la aruncarea greutății, are un excedent de împovărare peste medie de 42 g/cm².

2. La sărituri, indicele de împovărare plantară se arată folositor în mod deosebit la înălțime :

— Eleva Popescu Cornelia, de 14 ani și jumătate, săritoare de înălțime, beneficiază de o despovărare de 72 g/cm² sub mediu.

— Eleva Dafinescu Cezara, săritoare de 1,56 m la înălțime, are o despovărare de 50 g/cm² sub medie.

3. În schimb, alergătoarele, săritoarele în lungime, săritorii de prăjină au un indice de împovărare plantară normal, sau ușor scăzut sub medie. Iată cîteva exemple :

— Rădulescu Gabriela, alergătoare de 12,2" pe 100 m și recordmană a țării de junioare la săritura în lungime (6,15 m) are o despovărare de 14 g/cm² sub medie.

— Crișan Doru, campion de juniori cu 6,99 m la lungime are o despovărare de 4 g/cm² sub medie.

— Marian Sorin, campion de juniori la săritura cu prăjina (4,15 m) are o despovărare de 8 g/cm² sub medie.

4. În schimb, se pare că alergătoarele de garduri trebuie selecționate în mod deosebit dintre fetele cu despovărare plantară. Astfel :

— Eleva Gheorghe Cornelia, alergătoare de garduri cu 11,9" pe 80 m are o despovărare plantară de 57 g/cm² sub medie.

5. Se poate prevedea, de asemenea, că în alergările de fond această despovărare plantară ar avea un rol favorizant pentru performanță. Noi nu am avut prilejul să verificăm indicele de împovărare plantară în aceste cazuri și la nici una din categoriile de seniori.

Résumé

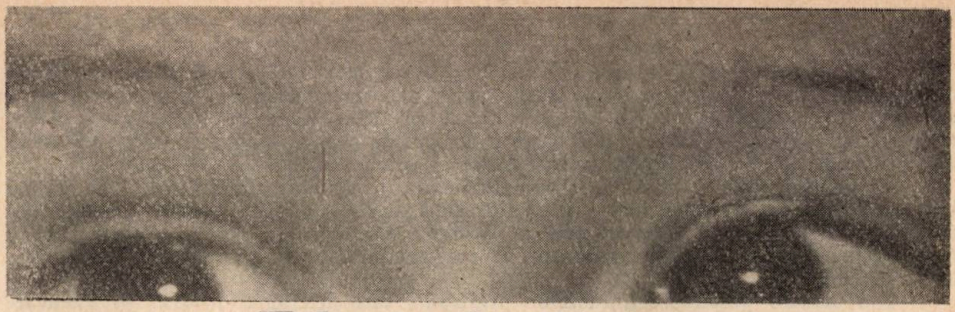
Les dernières années, de parmi les éléves du lycée avec programme d'éducation physique se sont élevés de nombreux sportifs talenteux, comme Mihaela Peneș, championne olympique au lancement du javelot, Gheorghe Costache, recordman du monde au lancement du marteau juniors et autres. Dans cet article on montre que ces résultats sont dûs aux recherches continues des méthodes originales de préparation, entreprises par les spécialistes du lycée. On présente un crytère de séléction auxiliaire et d'orientation en athletisme élaboré par le docteur Octavian Popescu, le médicin sportif du lycée : l'indice d'alourdissement plantaire. Il est représenté par le poids en grammes du sujèt repartie sur un centimètre carré de superficie du contour plantaire en repos. En base des recherches entreprises sur les éléves du lycée, on a tiré la conclusion que ceux qui ont un indice d'alourdissement plantaire au dessus de la moyenne ont des aptitudes pour les lancements, tandis que ceux qui l'ont valoriquement inférieur à la moyénne ont des aptitudes pour les sauts.

Summary

In the last years, from the ranks of the pupils of the secondary school with physical education programm from Bucarest came out several talented sportmen as Mihaela Peneș, olympic champion in javelin throwing, Gheorghe Costache, holder of the junior world record in hammer throwing etc. These valuable results are due in the main to the fruitful activity of the teaching staff, of some original training methods.

Among these methods are also those applied by dr. Octavian Popescu, the sporting physician of the school, concerning the early orientation of the pupils toward sporting performance.

In this article is given an auxiliary criterion of selection and orientation in athletics, elaborated by dr. O. Popescu, and mamely the index of the foot Curdening. It is the question of the subject's weight on the square centimeter of the surface of the contour of his foot while resting. The studies undertaken in the secondary school with physical education programm from Bucarest have given the possibility to drow some interesting conclusions, Namely, those with an index of the foot burdening over the medium have natural aptitude for throwing and those under the medium for jumps.



Educaţia fizică

în învăţămînt

Doctor în ştiinţe pedagogice
NICU ALEXE

ASPECTE TEORETICE ŞI PRACTICE ALE LUCRULUI ÎN CIRCUIT ÎN LECŢIA DE EDUCAŢIE FIZICĂ*

Valorile motrice înregistrate în ultimii 5 ani în marile centre universitare din ţară (Bucureşti, Timişoara şi Iaşi) cu ocazia trecerii normelor de control al studenţilor anului I au scos în evidenţă nivelul lor îngrijorător de scăzut. Faptul că aceste rezultate sînt confirmate şi de constatările specialiştilor din R.D.G., R.P.P., U.R.S.S., Austria, R.F. a Germaniei şi R.S.C. întîlnite de noi în literatură, atestă că ne găsim în faţa unei crize de orientare, conţinut şi metodică a educaţiei fizice din şcoala generală şi medie.

Motivaţia acestei stări de fapt este complexă :

— influenţa slabă, uneori total absentă, a exerciţiului fizic organizat în învăţămîntul preşcolar şi şcoala generală obligatorie — perioada de vîrstă cea mai potrivită îmbunătăţirilor structurale şi adaptării funcţionale la diferite eforturi ;

— numărul mic al orelor de educaţie fizică în orarul săptămînal de lucru, care nu pot asigura acumulările cantitative şi salturile calitative posibile din punct de vedere morfo-funcţional (fiziologie şi biochimie) ;

— participarea insuficientă a copilului şi adolescentului la un program continuu de ameliorare fizică şi motrică în afara orelor de clasă. Din totalul timpului lor liber, acestei activităţi i se repartizează — în medie — un procentaj cu totul necorespunzător (sub 10%), care scoate în evidenţă lipsa de echilibru şi totodată de varietate dintre preocupările intelectuale şi fizice recreative ale acestora ;

---

* *Lucrarea a fost prezentată în sesiunea de comunicări ştiinţifice a Universităţii din Bucureşti — Secţia pedagogică.*

— orientarea greșită a procesului educației fizice dată îndeosebi de către programele de învățămînt, care reclamă însușirea unei mari și felurite cantități de deprinderi motrice, dar care se preocupă mai puțin de dezvoltarea calităților fizice de bază (forță, viteză, rezistență și îndemînare). Exigențele acestor documente sînt cu mult sub nivelul posibilităților minime ale mediei vîrstelor școlare cărora li se adresează ;

— insuficiențele de fond și formă ale lecției de educație fizică, îndeosebi privind lipsa de dificultate a actului motor, aflat de cele mai multe ori sub nivelul posibilităților și implicit al interesului elevilor, precum și dozarea eforturilor, relația dintre lucru și repaus repartizată pe fiecare component al colectivului de-a lungul duratei integrale a lecției de educație fizică.

Din această prezentare a cauzelor principale care determină nivelul de rezolvare actuală a educației fizice școlare, densitatea lecției acestui domeniu — problemă de ordin cantitativ — și încărcătura motrică în unitate de timp — problemă de ordin calitativ — constituie un subiect de observație și cercetare întîlnit în ultima vreme în tematica diferitelor sisteme și școli din Europa.

În elucidarea acestei ultime problematici lucrarea de față își propune să aducă o modestă contribuție.

Evoluția gîndirii despre structura și conținutul lecției de educație fizică reprezintă un proces istoric îndelungat, rămas încă deschis. Nevoia îmbunătățirii structurii lecției de educație fizică, a măririi eficienței biologice, a rentabilității ei educative izvorăște din ideea perfecționării continui a procesului pedagogic, din creșterea sarcinilor ei didactice și a responsabilității profesorului de specialitate.

Din această necesitate s-a născut și concepția de lucru în circuit, imaginată și oficializată pentru prima dată în școlile din Anglia în 1950 de către Morgan și Adamson, de la Universitatea Seeds. Metoda a fost extinsă și amplificată în cadrul antrenamentului sportiv (fotbal, rugbi, canotaj, atletism), de unde s-a reîntors și s-a readaptat sarcinilor și condițiilor lecției de educație fizică școlare. Forme premergătoare ale metodei în circuit le întîlnim anterior acestei date, în deceniul patru al secolului nostru, aplicate în cadrul antrenamentelor de atletism. Închegarea unei concepții unitare de lucru au realizat-o autorii amintiți în urma unui amplu experiment efectuat cu elevi de 14—15 ani.

Pe baza testelor fiziologice și pedagogice ei au putut argumenta eficiența metodei respective în special în privința dezvoltării calităților fizice de bază, deci a pregătirii fizice generale a elevilor.

Ideea de bază a lucrului în circuit o constituie solicitarea progresivă a fiecărui colectiv sau elev în parte, alternată de perioada de odihnă optimă necesară refacerii capacității de efort. Mărimea solicitării este dată de proba de control trecută inițial de întreg colectivul clasei.

După cum se știe, în literatura de specialitate se face o diferențiere a mai multor variante ale metodei în funcție de prezența sau absența pauzei după fiecare exercițiu inclus în complexul circuitului, de relația de timp dintre lucru și pauză și de participarea individuală sau colectivă în cele două ipostaze ale lucrului (varianta lucrului în circuit după metoda efortului de durată, după metoda lucrului extensiv ori intensiv cu intervale).

Asupra numărului exercițiilor incluse într-un circuit, a structurii, a succesiunii și dozării lor (cantitate, repetare, volum, distanță în unitate de timp), datele cunoscute de noi sînt diferite, uneori contradictorii.

În ceea ce privește intensitatea lucrului realizat în variantele circuitului la diferite vîrste școlare datele sînt puține și neconcludente.

Aceste aspecte — clarificate mai mult teoretic, dar dificile de adaptat și valorificat practic — constituie tot atîtea problematici cărora lucrarea noastră încearcă să le găsească o rezolvare.

Datele prezentate în lucrare sînt culese și interpretate de noi pe baza materialului furnizat de observația pedagogică a unui număr de 15 lecții realizate cu clase mari — a IX-a și a X-a — mixtă și separat băieți și fete, conduse de profesorii J. Aitel și V. Tibacu de la liceul „Gh. Șincai" din București. Observația pedagogică a fost făcută pe baza protocoalelor, care au permis înregistrarea fidelă a mijloacelor și succesiunea lor împreună cu parametrii de timp și spațiu ai lecțiilor. Menționăm că lecțiile respective constituiau un experiment didactic al profesorilor amintiți, care verificau din punct de vedere organizatoric și metodic mai multe ipoteze privind eficiența diferitelor variante de lucru în circuit. Paralel cu aceste înscrieri s-au înregistrat și datele pulsului întregului colectiv, în momentele cele mai caracteristice ca solicitare ale lecțiilor și după încheierea lor.

Gruparea datelor și prezentarea concluziilor le facem în funcție de eficiența cantitativă și calitativă a folosirii lucrului în circuit în cadrul lecției de educație fizică.

De la început subliniem faptul că în ipoteza de experiment s-a pornit de la ideea de bază, că lucrul în circuit reprezintă numai anumite momente în structura lecțiilor de educație fizică, care în rest s-au construit și desfășurat după metoda clasică.

1. Din constatările specialiștilor români și străini rezultă o risipă prea mare de timp și implicit nevalorificarea lui corespunzătoare de către elev în timpul lecției de educație fizică. Valorile medii ale celor 220 de lecții cronometrate și analizate în R.D.G. de către prof. Werner Dietrich arată că din totalul de 12 minute ale părții fundamentale fiecare elev a fost angajat doar 3 minute, de unde rezultă că relația dintre activitate și repaus în această parte a lecției este de aproximativ 1:4, ceea ce este fără îndoială cu totul necorespunzător (tabel 1).

Aplicarea experimentală a metodei lucrului pe ateliere și în circuit a dus la modificări evidente ale solicitării fiecărui elev în parte. Valorile medii ale celor 156 de lecții alcătuite, îndeosebi în partea fundamentală, după tipicul lucrului în circuit prezintă o triplă creștere în acest moment al lecției, iar pe totalul ei o dublare (tabel 2). Curba eforturilor va lua după toate probabilitățile traseul convex scontat.

Constatările noastre confirmă relațiile cantitative create prin aplicarea circuitelor în cadrul lecției de educație fizică. Prezentăm media celor 18 lecții observate de noi. Relațiile sînt atît de apropiate încît unitatea efectului aplicării lucrului în circuit este asigurată, indiferent de locul unde s-ar realiza din punct de vedere practic și de nota personală a profesorului în maniera de a conduce lecția respectivă (tabel 3).

Trebuie să mai adăugăm și faptul că procentul de lucru efectiv de 41,9% din totalul lecțiilor este susceptibil de ameliorat sensibil chiar în momentul cînd aspectele de natură organizatorică ale circuitului și îndeosebi luarea repetată a pulsului — la intervale scurte — nu vor mai consuma din timpul total al lecției pentru scopuri îndepărtate de finalitatea ei.

Tabel 1

Partea lecției	Durata sec.	Durata exer. în sec.	% din părțile lecției	% din lecție
Pregătitoare	593	330	55,6	13,4
Fundamentală	1 497	173	11,5	7,0
De încheiere	378	94	24,9	3,8
TOTAL :	2 468″=41′	597″ = 9′9	—	24,2

Tablel 2

Partea lecției	Durata sec.	Durata exer. în sec.	% din părțile lecției	% din lecție
Pregătitoare	517	330	63,8	12,8
Fundamentală	1 634	570	34,9	22,0
De încheiere	435	178	40,9	6,9
TOTAL :	2 586″=43′	1 078″=18′	—	41,7

Tabel 3

Partea lecției	Durata sec.	Durata exer. în sec.	% din părțile lecției	% din lecție
Pregătitoare	1 140	530	46,4	18,9
Fundamentală	1 560	585	37,5	20,9
De încheiere	90	60	66,6	2,1
TOTAL :	2 790″=46′	1 175″=19′35″	—	41,9

Această angajare sporită a elevului din punct de vedere motric, în aceeași unitate de timp, presupune deci o mai bună organizare și implicit epuizarea materialului didactic. Concluzia devine și mai convingătoare, constatînd că numărul total al exercițiilor din lecțiile cu structura în circuit depășește invariabil pe cel al exercițiilor întîlnite în lecțiile aplicate de aceiași profesori, aceloraşi colective, dar care au o așa-zisă „structură clasică".

De reținut că în pofida consumului mare de timp cu organizarea circuitului și luarea pulsului, numărul exercițiilor incluse în conspectele lecțiilor respective depășește — în medie — cu 6—8 pe cel întîlnit în lecțiile obișnuite. Diferența este motivată de numărul aproape dublu pe care îl cuprinde circuitul, îndeosebi cel așa-zis pregătitor (din partea pregătitoare), care este în medie de 14—16 exerciții. Cînd se includ două circuite — unul în partea pregătitoare și celălalt în cea fundamentală — perfect adaptabile unor colective care au o bună pregătire fizică, numărul exercițiilor crește evident, concomitent cu participarea activă a elevilor în lucru efectiv.

2. Motivarea acestui rezultat cantitativ mult superior celui înregistrat în lecțiile obișnuite stă în solicitarea concomitentă, uniformă sau variată, a întregului colectiv.

Spre deosebire de așa-zisul „lucru pe ateliere", îndeosebi la gimnastica la aparate, unde lucra un singur elev și ceilalți observau, creîndu-se un raport deficitar de 1:5 sau 1:10 în funcție de mărimea atelierului (grupei), în lucrul în circuit toți lucrează și se odihnesc programat. Această unitate de exigență determină o stimulare a elevilor care prezintă indici motrici scăzuți și nu limitează pe cei care au capacitate crescută de a se realiza suplimentar pe seama creșterii intensității lucrului îndeosebi în cadrul variantei lucrului în circuit pe intervale intensiv (mărește numărul repetărilor în unitate de timp prestabilită pentru fiecare exercițiu).

3. Mărirea numărului de exerciții pe unitate de timp — de exemplu, 10 exerciții repetate în total de 150 de ori în 3'30" — permite profesorului să realizeze o selecție mai largă a exercițiilor care să localizeze și să influențeze mai cuprinzător și mai stăruitor segmentele principale ale organismului elevilor. În general, sînt incluse exerciții de mobilitate, forță, detentă, repartizate de regulă, în mod proporțional, pentru membrele superioare și inferioare, pentru trunchi, abdomen și spate.

Indicele de forță al brațelor, care de obicei este mai scăzut la fete, poate fi îmbunătățit substanțial aplicînd în circuit 2—3 exerciții cu îngreuieri (haltere mici), evident alternate cu exerciții care reclamă altă calitate fizică.

4. Efectele circuitului din punct de vedere al solicitării funcționale a elevului, deci al intensității pe care o determină în timpul efectuării sale, sînt și mai spectaculoase dar și mai discutabile.

După o încălzire susținută, nediferențiată pentru fete față de cea a băieților, cu o durată de 4'30" pînă la 5'00" și realizată prin mers și alergare accelerată, cu modificări de direcție și de tempou, însoțite de mișcarea activă a membrelor superioare, pulsul înregistrează o medie de 120 bătăi pe minut. Valorile lui, după circuitul pregătitor, cresc cu 12'—15' în limitele cifrelor de 136—160.

Dacă se adaugă și circuitul din partea fundamentală, format din exerciții, care urmăresc concomitent cu dezvoltarea forței și rezistenței în regim de viteză și formarea unor deprinderi motrice specifice gimnasticii și mai cu seamă jocurile sportive în condiții de joc, efectuate în tempou crescut, pulsul crește vertiginos și în proporție de masă între 180 și 200 de bătăi pe minut.

Sînt necesare aceste solicitări elevilor chiar de vîrsta școlară mare (15—18 ani) ? Organismul lor are capacitatea de adaptare la astfel de eforturi ?

Metodica modernă a educației fizice școlare are nevoie de rezolvări sigure, mai cu seamă din acest punct de vedere.

Este știut că în diferite etape ale dezvoltării individuale, organismului îi sînt proprii reacții calitative neuniforme care, în ultimă analiză, determină anumite forme ale adaptării sale la efortul muscular (A. V. Korobkov, 1958 ; V. V. Frolkis, 1962 ; R. E. Motîleanskaia, 1962). O parte din autori (V. M. Volkov, 1961 și 1963 ; V. F. Sorokin, 1961 și alții) susțin că perioada de restabilire este mai scurtă la copii în comparație cu adulții. Alții (A. A. Markosian, J. Nocker și V. Vasiliev, 1961) afirmă că, dimpotrivă, această perioadă este mai lungă la adolescenți și juniori.

Această dispută se explică probabil atît prin folosirea eforturilor diferite ca intensitate și durată, cît și prin profilul travaliului muscular (izotonic, izometric, intermediar) etc.

Cercetările lui V. M. Volkov arată că copiii de 11—12 ani au cea mai mică perioadă de restabilire după exercițiile fizice de scurtă durată, cum sînt cele ciclice efectuate cu intensitate maximă, exercițiile statice și de forță. O dată cu înaintarea în

vîrstă se observă o prelungire a duratei acestei perioade. Corespunzător explicațiilor date de G. V. Folbort și N. N. Iakovlev, procesele de restabilire depind de valoarea modificărilor funcționale și biochimice survenite în timpul activității musculare. Datele lui V. M. Volkov arată că la copil, în timpul travaliului muscular, consumul de oxigen per 1 kg din greutatea sa este mai mare decît la adult. Așadar, metabolismul energetic mai intens al copiilor stimulează și intensifică procesele de restabilire.

În schimb, lucrul muscular standard (efort aproximativ egal timp de 5 minute, într-un tempou constant) determină reacții vegetative al căror nivel este mai crescut la copiii de 4—12 ani și mai scăzut la juniori I și seniori. Perioada de restabilire a acestora din urmă este ceva mai scurtă.

Aceeași concluzie se desprinde și după aplicarea eforturilor de lungă durată și intensive (peste 30'), după care restabilirea copiilor și adolescenților este mai lungă decît la seniori.

Fără a avea posibilități obiective de a stabili riguros profilul efortului elevilor din clasele observate de noi, apreciem că el se încadrează în prima categorie a experimentului de natură fiziologică, citat mai sus. Evident, problema rămîne deschisă, însă avem temeiul să credem că valorile pulsului atinse după epuizarea circuitului din partea fundamentală de către elevii clasei a X-a sînt expresia unei adaptări progresive la care au fost supuși în timp, în cadrul unui proces pedagogic continuu și judicios întocmit.

De reținut că lecția respectivă, pe care noi o considerăm extrem de semnificativă, din punctul de vedere al problematicii ridicate, era a doua din orarul zilei școlare (de vineri 11.II.1967). După pauză, în care o parte din elevi au mai rămas în sală și au făcut aruncări la coș, am urmărit reacția lor fiziologică și intelectuală în cadrul celei de a III-a ore de fizică. Revenirea pulsului la valorile inițiale (70) s-a făcut relativ încet (ultimii după 30' de la încheierea circuitului), probabil determinată și de stările subiective generate de lecția de fizică. 68% din răspunsurile date — în mare majoritate corecte — au aparținut elevilor (de menționat că fetele nu au avut în ziua aceea educația fizică). În lecția a IV-a, de limba franceză, disciplină la care media fetelor prezintă indici superiori celor ai băieților din clasa respectivă (a X-a B+C) spre surprinderea plăcută a profesoarei răspunsurile acestora din urmă au fost mai exacte și mai prompte decît cele ale fetelor. Din această relatare dorim să subliniem doar că starea de oboseală nu s-a făcut simțită în comportamentul și reacția intelectuală a grupei de băieți nici la două ore după epuizarea unei lecții de educație fizică destul de solicitantă. Observația noastră își are însă insuficiențele ei, deoarece s-a oprit la acest moment al zilei, după care nu mai știm cum au evoluat, comparativ, subiecții respectivi.

Din constatările noastre, confirmate și de literatură, rezultă că din punct de vedere cantitativ și calitativ lucrul în circuit în lecția de educație fizică din școală determină solicitări crescute dar accesibile elevilor vîrstei școlari mari.

Sînt temeiuri să credem că, cu unele micșorări, din punct de vedere al complexității mișcărilor, volumului și intensității efortului îl recomandă și pentru lecțiile de educație fizică ale vîrstelor mai mici.

Aspectul emoțional al lucrului în circuit, cointeresarea și stimularea participării active a fiecărui elev în parte, calitatea execuției și cel mai important, căutarea în continuare a relațiilor optime între durată și tempoul execuției pe de o parte și caracterul pauzei pe de altă parte, în cadrul realizării armoniei lecției de educație fizică, reprezintă tot atîtea teme de observații și investigații care așteaptă rezolvări și generalizări.

BIBLIOGRAFIE

Dietrich W. — „Noi aspecte ale învățămîntului sportiv". Buletinul C.O. al R.D. Germane, Berlin (1966) nr. 3 (în limba germană) Buletinul informativ, U.C.F.S., (1967), nr. 39, p. 1—7 (în limba română).

Firea Elena — „Circuitul — o problemă de actualitate" Educația fizică, I.C.F., (1967), nr. 2, p. 14.

Kuhn Fritz — „Lecții model experimentate". Körpererziehung, Berlin, XV (1965), nr. 3, p. 155 și nr. 7 p. 387—388 (în limba germană) Educația fizică, I.C.F. (1967), nr. 2, p. 61 (în limba română).

Kuhn Fritz — „Norme de randament pentru circuit" Körpererziehung, Berlin, XVI (1966), nr. 1, p. 32—33 (în limba germană) Educația fizică, I.C.F., (1967), nr. 2, p. 53 (în limba română).

Nett Toni — „Lydiard — despre antrenamentul cu juniorii", Leichtathletik, Berlin, (1966), nr. 5, (în limba germană) Cu ce să începem, U.C.F.S., 1967, p. 51 (în limba română).

Rahn Siegmund — „Rezultate obținute cu circuitul în clasele V—X", Körpererziehung, Berlin, (1964), nr. 3, p. 123—124 (în limba germană) Educația fizică, I.C.F. (1967), nr. 2, p. 66 (în limba română).

Rahn Siegmund — „Lucrul în circuit" Körpererziehung, Berlin, XVI (1966), nr. 8/9, p. 445—460 (în limba germană) Educația fizică, I.C.F., (1967), nr. 2, p. 21 (în limba română).

Schrolich M. — „Antrenamentul în circuit" Theorie und Praxis der Körperkultur, Berlin, (1966), nr. 6, (în limba germană) Antrenamentul în circuit, U.C.F.S., 1966 (în limba română).

Tchiene P. — „Exercițiile efectuate de copii" Lehka atletika, Praga, (1966), nr. 9, p. 7 (în limba cehă). Cu ce să începem, U.C.F.S., 1967, p. 47 (în limba română).

Tigankov N. I. — „Despre una din lecțiile în clasa a X-a (Școala nr. 131 din Harkov)" Fiziceskaia kultura v. skole, Moscova, 10 (1967) nr. 1, p. 21 (în limba rusă) Educația fizică, I.C.F. (1967), nr. 2, p. 58 (în limba română).

Volkov V. M — „Perioada de restabilire după exercițiile fizice la copii" Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, Moscova, (1966), nr. 6, p. 48 (în limba rusă) Cu ce să începem, U.C.F.S., 1967, p. 140 (în limba română).

Wetzel Fritz — „Program simplu pentru lucru pe echipe și circuit", Körpererziehung, Berlin, 15 (1965), nr. 4, p. 187—189 (în limba germană) Educația fizică, I.C.F., (1967), nr. 2, p. 48 (în limba română).

Résumé

L'évolution de la pensée sur la structure et le contenu de la leçon d'éducation physique représente un processus historique encore ouvert. La nécésité d'ammeliorer la structure de la leçon d'éducation physique, de l'accroissement de l'efficience byologique, de la rentabilité continue du processus pédagogique, resulte de l'agrandissement de sés tâches didactiques et de la résponsabilité du professeur de spécialité. Ainsi est née aussi la méthode du travail en circuit, imaginée et officialisée pour la première fois dans les écoles d'Angleterre. Chez nous, aussi, on a fait des essais en ce qui concerne cette méthode. Dans cet article, l'auteur — qui est trés bien documenté — cherche à clarifier par des sondages certains aspects concernant le volume et l'intensité de l'effort, la complexité des mouvements, ainsi que la participation active des éléves dans la leçon en circuit. Ses constations sont, généralement, positives et prouvent que la méthode est accésible aux éléves.

Summary

The evolution of the conception on the structure and contents of the lesson of physical education represents a still open long historical process. The need of improving the structure of the lesson of physical educaiton, of increasing the biological efficieney of the permanent advantageousness of the pedagogical process, appeared from the growth of his didactic tasks and of the responsability of the speciality professor.

From this necessity came out also the conception of the work in circuit, conceived and legalized for the first time in the british schooles. As it ist Known, also in our country have been made some attempts in what concerns the circuit method. The author, well informed after having carried out some tests, tries to clarify some aspects concerning the volume and the intensity of the effort, the complexity of the active participation of the pupils in the frame of the circuit lesson.

Generally, the findings are positive, and this means that from the quantitative and qualitative point of wiew, the work in circuit in the physical education lesson in school causes increased stress which are however accessible to small and older school age children

Prof.
GHEORGHE MITRA

INSIGNA „CERCURILE OLIMPICE"

Urmărind stimularea interesului elevilor și studenților pentru practicarea atletismului de performanță și depistarea elementelor cu aptitudini deosebite, Ministerul Învățămîntului a instituit pentru atletism Insigna „Cercurile olimpice".

Intrat în vigoare, începînd cu data de 1 octombrie 1967, regulamentul insignei precizează că noua distincție sportivă urmărește răspîndirea ideii olimpice în rîndul tineretului școlar și universitar, stimularea participării elevilor și studenților în activitatea competițională și pregătirea lor în vederea obținerii unor performanțe valoroase, la nivelul celor mai bune rezultate internaționale.

Ideea olimpică cunoaște în prezent o răspîndire din ce în ce mai largă. Dorința de a fi prezent la întrecerile Jocurilor Olimpice constituie o năzuință firească a mii și mii de tineri capabili să facă parte din loturile reprezentative ale țării lor. Iolanda Balaș, Mihaela Peneș (campioană olimpică la vîrstă școlară) sînt exemple vii care atrag și dau aripi celor mai îndrăznețe vise.

Iată elementele principale de care au ținut seama inițiatorii Insignei „Cercurile olimpice":

— Insigna are cinci grade — trepte valorice progresive pe care aspiranții le pot obține. Cele cinci grade sînt : gradul I, insigna cu un cerc; gradul II, insignă cu două cercuri etc., gradul V, corespunzînd insignei cu cele cinci cercuri olimpice.

Obținerea unui grad al Insignei „Cercurile olimpice" pretinde un anumit nivel de pregătire, o anumită valoare sportivă, raportată la cerințele normelor prevăzute pentru fiecare probă atletică în cadrul gradului respectiv.

Pentru primele grade ale insignei, normele sînt mai scăzute, ceea ce corespunde scopului urmărit : stimularea treptată a interesului pentru pregătirea și cucerirea insignei cu cinci cercuri.

Ultimele două grade ale Insignei prevăd norme ridicate, apropiate de cerințele performanțelor mondiale.

Insigna conferă purtătorului anumite drepturi dintre care cele mai importante sînt :

— Insigna cu un cerc (gradul I) dă purtătorului dreptul de a participa la finalele concursului republican de copii.

— Insigna cu două cercuri (gradul II) dreptul de participare la finalele campionatelor școlare, dînd în același timp prioritate la admiterea în liceele cu program special de educație fizică (clasa a IX-a).

— Insigna cu trei cercuri (gradul III) asigură sportivului purtător trimiterea în taberele de pregătire sportivă, organizate de Ministerul Învățămîntului.

— Insigna cu patru cercuri (gradul IV) conferă purtătorului dreptul de a fi selecționat în echipele reprezentative ale țării.

— Insigna cu cinci cercuri (gradul V) oferă purtătorului posibilitatea de a fi selecționat în lotul olimpic, bucurîndu-se de toate drepturile ce decurg din această calitate.

Regulamentul Insignei „Cercurile olimpice" la atletism cuprinde și referiri privind condițiile de obținere a insignei, modalitatea eliberării insignei, evidența purtătorilor. Anexa regulamentului stabilește probele și normele pentru fiecare grad în parte, atît pentru băieți, cît și pentru fete.

În ceea ce privește trecerea normelor Insignei „Cercurile olimpice" trebuie remarcat :

a) normele pot fi îndeplinite numai în cadrul concursurilor de atletism, conduse de arbitri delegați de comisiile de atle-

tism, pentru care s-au întocmit foi de arbitraj, iar rezultatele au fost omologate ;

b) într-un singur an calendaristic, pot fi îndeplinite norme pentru mai multe grade ale insignei.

— Insignele se eliberează de Ministerul Învățământului pe baza tabelelor înaintate de secțiile regionale de învățământ și Centrul universitar, vizate de consiliile regionale pentru educație fizică și sport respective.

— Insignele cu patru și cinci cercuri vor fi înmînate de către un reprezentant al Ministerului Învățământului și al Comitetului Olimpic Român.

Anexăm tabelele cu normele pentru Insigna „Cercurile olimpice" la atletism :

Tabelul 1

NORMELE PENTRU INSIGNA „CERCURILE OLIMPICE" LA ATLETISM
PENTRU ELEVI ȘI STUDENȚI
Băieți

Proba	Gr. I	Gr. II	Gr. III	Gr. IV	Gr. V
60 m*	8,2	7,5	—	—	—
80 m**	10,2	9,5	9,1	—	—
100 m	12,5	11,8	11,2	10,8	10,4
200 m	25,0	23,8	22,8	21,9	21,2
300 m**	42,0	39,0	37,0	—	—
400 m	57,0	54,0	51,5	49,0	47,0
800 m	2 ; 12,0	2 ; 05,0	1 ; 59,0	1 ; 54,0	1 ; 49,0
1 000 m**	3 ; 05,0	2 ; 50,0	2 ; 35,0	—	—
1 500 m	4 ; 42,0	4 ; 20,0	4 ; 07,0	3 ; 54,0	3 ; 45,0
3 000 m	10 ; 40,0	9 ; 50,0	9 ; 25,0	—	—
5 000 m	—	17 ; 40,0	16 : 20,0	15 ; 10,0	14 ; 00,0
10 000 m	—	38 ; 00,0	35 ;00,0	32 ; 00,0	29 ; 30,0
maraton	—	4h 00 ; 00,0	3h 30 ; 00,0	3h 00 ; 00,0	2h 30 ; 00,0
90 mg**	14,8	13,2	12,5	—	—
110 mg (91,4)	17,0	15,5	14,6	14,2	—
110 mg (1,06)	18,5	17,0	16,0	15,0	14,3
400 mg	66,0	61,0	57,0	54,0	53,5
1 500 m obst.	5 ; 00,0	4 ; 45,0	4 ; 30,0	—	—
3 000 m obst.	—	11 ; 50,0	10 ; 30,0	9 ; 35,0	8 ; 50,0
3 km marș**	16 ; 30,0	15 ; 00,0	14 ; 30,0	—	—
10 km marș	1h ; 00,00,0	57 ; 00,0	55 ; 00,0	—	—
20 km marș	2h ; 0,5	2h ; 00	1h ; 55	1h ; 45	1h ; 35
50 km marș pe șosea	—	6h 10 ; 00,0	5h 40 ; 00,0	5h 10 ; 00,0	4h 35 ; 00,0
Înălțime	1,50	1,70	1,85	1,97	2,06
Lungime	5,40	6,20	6,70	7,20	7,60
Triplu salt	12,60	13,60	14,40	15,20	15,90
Prăjină	3,00	3,50	4,00	4,40	4,70
Greutate 5 kg**	11,00	12,50	14,00	—	—
Greutate 6 kg	11,00	12,50	14,00	—	—
Greutate 7,257 kg	12,00	13,50	15,50	17,00	18,00
Disc 1 kg**	38,00	47,00	52,00	—	—
Disc 1,5 kg	36,00	43,00	48,00	52,00	—
Disc 2 kg	30,00	38,00	45,00	50,00	54,00
Suliță 0,6 kg**	45,00	52,00	59,00	—	—
Suliță 0,8 kg	45,00	55,00	65,00	70,00	76,00
Ciocan 5 kg**	35,00	45,00	54,00	—	—
Ciocan 6 kg	35,00	45,00	54,00	59,00	—
Ciocan 7,257 kg	32,00	42,00	50,00	57,00	64,00
Tetratlon*	290 p.	320 p.	—	—	—
Decatlon	3 800 p.	4 700 p.	5 500 p.	6 200 p.	6 800 p.

* Numai pentru copii.
** Numai pentru juniori mici.

Tabelul nr. 2

FETE

Proba	Gr. I	Gr. II	Gr. III	Gr. IV	Gr. V
60 m	8,5	7,9	7,7	—	—
100 m	14,5	13,6	12,9	12,3	11,8
200 m	32,0	29,00	27,0	25,4	24,2
400 m	74,0	66,0	61,6	58,3	55,5
500 m*	1 ; 35,0	1 ; 25,0	1 ; 20,0	—	—
800 m	2 ; 50,0	2 ; 35,0	2 ; 25,0	2 ; 18,0	2 ; 08,5
60 mg**	10,1	9,5	9,0	—	—
80 mg	14,0	13,0	12,1	11,7	11,0
Lungime	4,50	5,00	5,40	5,80	6,10
Înălțime	1,25	1,40	1,50	1,60	1,66
Greutate 3 kg**	9,00	11,00	13,00	—	—
Greutate 4 kg	9,00	10,50	12,00	14,00	15,50
Suliță	28,00	34,00	40,00	46,00	52,00
Disc	28,00	34,00	40,00	46,00	52,00
Tetratlon*	290 p.	320 p.	—	—	—
Pentatlon	2 500 p.	2 800 p.	3 400 p.	3 900 p.	4 400 p.

* Numai pentru copii.
** Numai pentru juniori mici.

Résumé

Pour stimuler l'intérêt des élèves et des étudiants pour l'athlétisme de performance et pour pouvoir dépister de nouveaux talents, le Ministère de l'Enseignement a institué, depuis 1 octobre 1967, l'Insigne „Cercles Olympiques" pour l'athlétisme. L'Insigne a 5 degrés, 5 échelles valoriques progrésives basées sur des normes qu'on présente dans l'article. L'obtien des diverses grades de l'Insigne donne droit de participation à divers concours et de séléction dans les équipes nationales. Les concours pour l'obtien de l'Insigne contribueront à l'épanouissement de l'idée olympique et à la stimulation des élèves et des étudiants vers le sport de performance.

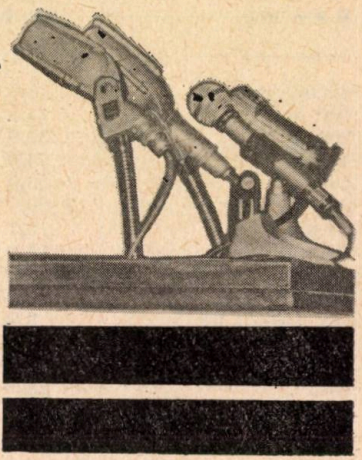
Summary

In the purpose of stimulationg the interest of the pupils and students for practising performance athletics, and for creating the possibility at discovering new talents, the Ministry of education beginning from the 1-st of October 1967, has set up the "Olympic Circles" badge in athletics, with 5 degrees, that means 5 progressive value steps, presented in this article.

hTe obtaining of the various degrees gives the right to participate in certain competitions and to be selected in the rational team.

The competitions for the olympic circle badge will contribue to propagate the olympic idea in the ranki of the younth and will stimulate the pupils and students for obtaining valuable results.

opinii consultații



Asistent — universitar
CAROL POP
Institutul Politehnic Timişoara

PROPUNERI PRIVIND PREGĂTIREA ŞI DEZVOLTAREA FIZICĂ A ŞCOLARILOR DE VÎRSTĂ MICĂ (CLASELE I-IV)

In contextul preocupărilor pentru îmbunătăţirea activităţii de educaţie fizică şi sport, în ultimul deceniu şi mai ales în ultimii ani, atît în ţară cît şi în străinătate, pe lîngă cercetările legate de aspectele biochimice, fiziologice, psihologice şi metodice noi s-au făcut eforturi deosebite şi pentru studiul fenomenelor legate de procesul dezvoltării fizice şi psihice a copilului.

Cercetările au demonstrat influenţa pozitivă pe care o au asupra dezvoltării copilului exerciţiile fizice practicate de la vîrsta cea mai fragedă, în mod sistematic şi gradat.

Astfel înotul, ca şi unele exerciţii care formează deprinderi şi calităţi fizice specifice atletismului sau gimnasticii sportive, nu numai că sînt utile, dar trebuie exersate chiar zilnic, încă înainte de vîrsta şcolarităţii, sau cel puţin o dată cu intrarea copilului în şcoală.

Exerciţiile de rezistenţă, ca mersul, alergările de durată (corespunzător gradate) nu numai că nu sînt contraindicate, dar ele au un rol extrem de mare în dezvoltarea şi perfecţionarea funcţiunilor aparatului circulator şi respirator al copilului.

Exercițiile de viteză, care solicită și dezvoltarea forței, aplicate de timpuriu și cu prudență (în sensul unei stricte gradări, asigurîndu-se pauzele necesare revenirii organismului), dozate în funcție de particularitățile dezvoltării fiziologice ale copilului și nu după etatea lui, favorizează îmbunătățirea proceselor de sinteză și resinteză biochimică celulară, în condițiile stării anaerobe a acestora.

Prin aplicarea gradată și sistematică a exercițiilor de suplețe articulară (elasticitate), evitîndu-se senzațiile de durere, se ajunge la mărirea amplitudinii de mișcare a articulației, la un control în dirijarea acțiunilor, precum și la întărirea articulațiilor antrenate.

Exercițiile de îndemînare, specifice atletismului, sau gimnasticii, exersate și însușite în mod gradat, creează, pe lîngă formarea unor deprinderi utile în viața de toate zilele reflexe condiționate variate, de mișcare și de comportament, asigurînd totodată o dezvoltare psihologică corespunzătoare.

În majoritatea ramurilor sportive, selecția se face între 8 și 14 ani. Se pun următoarele întrebări :

Există condiții optime pentru efectuarea selecției inițiale pentru diverse ramuri sportive ?

Oare profesorii (antrenorii) au ei posibilitatea ca să verifice calitățile fizice, motrice și psihice ale copilului numai în cîteva ore cît durează în medie această etapă a selecției ?

Care este probabilitatea participării copilului selecționat la antrenamente ?

I s-a insuflat copilului, prin educație, hotărîrea de a participa la antrenamente, de a se încadra cu toată seriozitatea la activitatea sportivă pentru care a fost selecționat ?

S-ar putea ca învățătorii, conducerea școlii sau familia să nu sprijine, ba chiar să fie împotriva intențiilor antrenorului. În condițiile sistemului actual de organizare și predare a educației fizice și sportului la clasele I—IV nu avem posibilitatea de a primi răspunsuri favorabile certe. Pentru a preîntîmpina aceste dificultăți, ar fi necesare unele schimbări în organizarea activității de educație fizică a micului școlar.

Pînă în prezent s-au făcut numeroase studii, cercetări și propuneri, privind activitatea de educație și sport a tineretului nostru școlar. Au fost organizate sesiuni de comunicări științifice (Timișoara-Cluj) avînd ca temă selecția.

Aceste propuneri, aplicate în practică, nu ar soluționa însă o serie de aspecte cum ar fi :

a) Cointeresarea directă a elevului și părinților în scopul ridicării nivelului său de pregătire fizică la un nivel superior.

b) La nivelul unor cerințe minime, posibilitățile reale de selecție, mai ales în atletism, gimnastică și înot ar fi încă îngrădite.

c) Întreprinderea unor acțiuni și folosirea mijloacelor pentru formarea spiritului de întrecere, pentru obținerea treptată a unor deprinderi, calități și priceperi sportive la copii (lăsate pe deplin la libera apreciere a învățătorului), nu găsesc o rezolvare unitară, la nivelul cerințelor actuale.

d) Lămurirea conducerii școlilor și a cadrelor de specialitate ca în anotimpurile răcoroase să nu transforme orele de educație fizică în ore de limba română, matematică etc.

Introducerea unor procedee și metode noi, pentru a atrage, a pregăti și a promova copiii în vederea realizării unui grad de pregătire fizică generală superioară, este o necesitate izvorîtă din înțelegerea rolului pe care îl are astăzi sportul în țara noastră în vederea menținerii și dezvoltării sănătății tinerei generații.

Considerăm că problema în discuție cu aspectele amintite este de o mare importanță pe plan național, pe baza experienței proprii, a studiilor și experiențelor anterioare efectuate în legătură cu activitatea de educație fizică și sport la copii, propunem a fi supuse unor dezbateri și studii experimentale următoarele :

I. Înființarea în centrele regionale (orașe) a unor școli cu program de educație fizică și la nivelul claselor I—IV, cel puțin sub formă experimentală, programul lor fiind adaptat cerințelor actuale în special pentru atletism, gimnastică, înot sau oscilînd în funcție de specificul condițiilor geografice (schi, patinaj etc.). materiale, și tradițiile existente.

II. Ținînd seama de factorul timp (ani, trimestre) și factorul geografic, propunem ca programa de desfășurare la atletism, gimnastică, înot sau schi-patinaj a centrelor de

inițiere pentru copii și a școlilor sportive de elevi să fie unificată și să aibă un minim de cerințe.

III. Pentru cointeresarea școlilor (în special a cadrelor de specialitate) și familiei, în ridicarea nivelului de pregătire fizică și sportivă a copiilor, pentru crearea unor condiții favorabile selecției în întreaga țară și cu deosebire în mediul rural propunem instituirea următoarelor distincții sportive pentru atletism, gimnastică și înot:

— Diploma și insigna „Micul atlet", „Micul gimnast" și „Micul înotător" cu cerințe minime pe categoriile de vîrstă 6—7, 8—9, 10—11 ani, și cu norme în trei gradații: bronz, argint și aur.

— Diploma și insigna „Micul biatlonist", în cazul îndeplinirii normelor la 2 ramuri sportive din cele 3 menționate, la categoria de vîrstă în care se încadrează și la nivelul normelor de bronz, argint sau aur.

— Diploma și insigna „Micul polisportiv", în cazul îndeplinirii cerințelor la toate cele 3 ramuri sportive, în concordanță cu normele pe categoriile de vîrstă și la nivelul gradațiilor bronz, argint sau aur.

Pentru a evita trecerea formală a probelor preconizăm ca ele să fie efectuate în prezența delegatului comisiei raionale sau orășenești pe ramură sportivă, iar ca cifră de plan, figurînd numai în planul de activitate a unităților școlare și a organizației de pionieri.

IV. Îmbinarea armonioasă a activității sportive cu sarcinile școlare, poate fi stimulată prin instituirea și acordarea diplomei (insignei) „Fruntaș la sport și învățătură pe anul școlar...". În funcție de rezultatele la învățătură și activitatea sportivă, distincția poate fi acordată, de asemenea, în gradații.

V. În scopul cointeresării conducerii școlilor și a cadrelor de specialitate, propunem instituirea distincțiilor:

— „Școală fruntașă la activitatea de educație fizică și sport pe anul școlar...", care se va acorda pe baza procentajului de insigne acumulat de elevii școlii, în raport cu numărul total de copii și în funcție de gradul acestor insigne, determinînd locul I—II—III (bronz, argint, aur) pe oraș, raion, regiune. Distincția școlii va fi înmînată cu ocazia consfătuirilor la fiecare început de an școlar.

— „Învățător (profesor) fruntaș în activitatea de educație fizică și sport pe anul școlar...". Această distincție se acordă celor mai bune cadre didactice, care totalizează cel mai mare număr de insigne, în raport cu numărul total de elevi din clasă și în funcție de gradul acestora, desemnînd astfel locul I—II—III (bronz, argint, aur) pe oraș, raion sau regiune.

Aspectele discutate, ca și propunerile formulate nu epuizează toate problemele deficitare din activitatea de educație fizică școlară și nu pot rezolva în întregime mărirea eficienței sociale a acestei activități. Aceste propuneri supuse dezbaterilor și apoi aplicate practic pot contribui, după părerea noastră, în mare măsură la ridicarea calitativă a activității de educație fizică și sport, în rîndul elevilor din clasele I—IV și la crearea unor condiții optime pentru selecția copiilor de perspectivă dintr-o masă largă de tineret.

Un proiect de norme pe categoriile de vîrstă și gradații, mod de organizare a trecerii probelor, evidență și recomandări sînt în curs de definitivare și urmează a fi trimise către organele competente privind educația fizică și sportivă școlară.

Résumé

Les recherches on prouvé l'influence positive des exercices physiques, systématiquement et graduellement pratiqués depuis le plus bas âge, sur le développement de l'enfant. C'est surtout dans les leçons d'éducation physique que l'enfant a la possibilité d'acquérir de bonnes habitudes, ainsi qu'un développement psychique. Pour faciliter une activité soutenue, l'auteur fait des propositions intéressantes concernant l'activité sportive aux classes I—IV. Plus encore, il suggère l'institution des insignes, qui stimuleraient également l'élève, le professeur (l'instituteur) et l'école.

Summary

Studies have shown the positive influence of physical exercises on the development of the child, if these exercises are performed systematically and gradually, from the most tender age. So much the more, during the school years, in the frame of the lessons of physical education, the child has the possibility to acquire some useful habits in life as well as an adequate psychological development.

For a permanent activity, in view of achieving a general physical preparation of the highest level the author makes some intersting proposals regarding the sporting activity in the I—IV school classes. More than this, he gives the suggestion of establishing some diplomas and badges which will stimulate alike pupil, teacher and school.

Prof.
DUMITRU MUŞAT
Prof.
MAGDA MUŞAT
Institutul pedagogic Oradea

DIN TRECUTUL EDUCAŢIEI FIZICE ÎN ŞCOALA ROMÂNEASCĂ DIN BIHOR

Lucrarea de faţă se referă la perioada cuprinsă între anii 1867 (încheierea pactului dualist pe baza căruia Transilvania aparţine din punct de vedere politic Ungariei) şi 1918 (actul istoric al Unirii Transilvaniei cu România, cînd se încheie procesul de unificare naţională a statului român). Aceasta este o perioadă de frămîntări în care naţiunea română luptă împotriva unei duble asupriri : sociale şi naţionale.

Şcoala românească din Transilvania se dezvoltă în strînsă legătură cu prefacerile economico-sociale şi culturale ale timpului.

Pînă în 1918 au funcţionat ca instituţii de cultură româneşti : şcoli poporale (primare), gimnazii şi preparandii (şcoli normale).

Deşi statisticile din 1851 înregistrau un număr de 742 şcoli poporale româneşti, starea în care se aflau nu corespundea cerinţelor vremii (10). Numărul mic al preparandiilor româneşti din Transilvania făcea ca numărul de învăţători să fie insuficient faţă de nevoile de şcolarizare.

În anul 1854, guvernul Transilvaniei a comunicat autorităţilor şcolare că şcolile poporale din Transilvania vor fi construite şi susţinute din punct de vedere material de către comunităţi (7).

Odată cu instaurarea dualismului austro-ungar, s-au produs transformări şi în domeniul învăţămîntului. Pe baza legii învăţămîntului din anul 1868 a fost elaborat „Statutul organizatoric" care a legiferat caracterul confesional al şcolilor româneşti,

caracter care se va menţine pînă în anul 1918. Măsurile legislative din domeniul învăţămîntului care au urmat în 1876, 1882 şi 1883 introduc ca obligatoriu studiul limbii maghiare în şcolile primare şi medii româneşti.

Educaţia fizică a început să se dezvolte în şcolile româneşti din Transilvania din a doua jumătate a secolului trecut. Astfel, prin 1864, se constată o lărgire a tematicii conferinţelor învăţătoreşti în cadrul cărora sînt vizate şi alte laturi ale educaţiei, ca educaţia estetică şi fizică (7). În anul 1875 Senatul şcolar mitropolitan din Sibiu a organizat un curs de 18 zile, în cadrul căruia intra şi problema „deprinderilor de muzică şi gimnastică". O preocupare a reuniunilor învăţătoreşti a fost şi îmbunătăţirea manualelor şcolare. În 1889 s-a recomandat, printre altele, folosirea manualului elaborat de I. Tuducescu „Exerciţii intuitive şi gimnastice".

Presa pedagogică din Transilvania a inclus în bogata şi interesanta sa tematică şi problema educaţiei fizice. Astfel, „Foaia scolastică" (Blaj, 1873) pledează pentru necesitatea introducerii gimnasticii în planul de învăţămînt al şcolilor poporale, combătînd concepţiile unor pedagogi care susţineau că gimnastica nu are o valoare educativă, ea putînd fi înlocuită cu jocuri în timpul recreaţiilor. În „Şcoala română" (Sibiu 1875) redactorul V. Petri face o clasificare a obiectelor de învăţămînt : reale, formale şi tehnice. Gimnastica este inclusă ca obiect tehnic, alături de cînt, desen şi industrie de casă (7). „Foaia poporului" (Sibiu, 1899), în cadrul rubricii şcolare dezbate, de asemenea, problema valorii educative a gimnasticii şi jocurilor. Se arată că gimnastica are influenţă asupra dezvoltării fizice a elevilor, contribuind şi la educaţia lor morală, la dezvoltarea atenţiei, întărirea voinţei, a caracterului. P. Roşca clasifică în paginile aceleeaşi reviste mijloacele educaţiei fizice astfel : exerciţii de ordine, exerciţii libere, exerciţii la aparate, jocuri.

După cum se poate observa, presa pedagogică din Transilvania anilor 1860—1918 s-a străduit să înlăture rămăşiţele învăţămîntului scolastic, retrograd. Educaţia este privită în sens mai larg, în conceptul educaţiei „integrale", intrînd nu numai educaţia intelectuală ci şi cea estetică, fizică şi practică.

ŞCOLILE ROMÂNEŞTI DIN BIHOR PÎNĂ ÎN ANUL 1918

În anul 1713, în urma unei învoieli a cetăţenilor oraşului Oradea încheiată la Viena, românii au primit dreptul de a-şi deschide o şcoală primară. Nu se ştie precis însă cînd a fost înfiinţată, deoarece de abia în anul 1743 se menţionează existenţa unei şcoli româneşti ortodoxe.

În anul 1733 biserica unită greco-catolică înfiinţează o şcoală pentru românii greco-catolici. Cu timpul, şcoli primare apar în toate satele regiunii. În 1788, într-un raport, se arată că în Bihor funcţionează 74 de şcoli. Cu cîţiva ani mai tîrziu se înfiinţează încă 24.

Progresul în şcoli era împiedicat de lipsa de bază materială corespunzătoare şi de lipsa de pregătire a învăţătorilor. În anul 1812 ia fiinţă, cu încuviinţarea Locotenenţei domneşti, şcoala normală din Arad, pe care o frecventau şi tinerii din Bihor.

În 1813 se fac eforturi pentru ca şcoala normală din Arad să se mute la Oradea şi fiecare sat să aibă o şcoală primară. În urma presiunilor de maghiarizare ce au urmat după instaurarea dualismului, numărul şcolilor româneşti scade şi în Bihor. În 1914, şcolile confesionale primare româneşti din judeţul Bihor erau în număr de 133 (88 de şcoli ortodoxe cu 114 învăţători şi 45 de şcoli unite cu 65 învăţători) (10).

Singurele şcoli secundare româneşti existente în Bihor pînă la 1918 au fost :

Şcoala normală română unită din Oradea, înfiinţată (reorganizată) după modelul celor 5 şcoli preparandiale din Ungaria în 1843. Şcoala avea menirea să crească învăţătorii diecezei.

Liceul de băieţi din Beiuş, înfiinţat de Samuil Vulcan în anul 1828, primul liceu românesc din Bihor.

Liceul de fete din Beiuş, înfiinţat de către episcopul Pavel Mihail în 1896.

În 1920, gimnaziul a fost completat pînă la 8 clase, primind drept de bacalaureat.

EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ȘCOLILE ROMÂNE DIN BIHOR PÎNĂ ÎN ANUL 1918

Educația fizică în școala poporală.

În „Planul de învățămînt și îndreptarul metodic pentru școalele poporale confesionale greco-catolice române", tipărit la Sibiu în 1911, se precizează locul educației fizice în educația școlarului, alături de educația intelectuală, morală, estetică și practică (1). Se arată că „adevăratul scop al educațiunii se va putea ajunge numai cînd educațiunea fizică și spirituală vor merge mînă în mînă".

Pînă la începutul secolului al XX-lea nu se făcuse practic prea mult în privința educației fizice în școala poporală. Astfel, în același document se arată că: „În școalele noastre gimnastica, deși a fost cuprinsă între disciplinele prescrise în planul de învățămînt, ea n-a fost considerată după adevărata ei valoare, ba putem zice că în cele mai multe locuri a fost neglijată" (2).

Sînt precizați factorii care trebuie să meargă mînă în mînă cu mijloacele specifice educației fizice: igiena, aerul curat, hrana. În cadrul mijloacelor educației fizice școlare, jocurile trebuie folosite pe scară largă deoarece: „pe lîngă că educă fizicește, dezvoltă curajul și gustul estetic".

Materia la disciplina „gimnastică" este sistematizată pe patru capitole:

1. Jocuri („care din cînd în cînd vor fi combinate cu cîntece potrivite" de exemplu: „Alergarea în jurul cercului", „Cloșca și uliul", „Ziua și noaptea", „Lupta pentru baston", „Tragerea la funie", jocuri simple cu mingea etc).
2. Exerciții de ordine (formații, schimbări de formații, deplasări).
3. Exerciții libere (poziții și mișcări pe grupe musculare simple, complexe, cu bastoane, cu haltere).
4. Exerciții la aparate (scară verticală, oblică, orizontală, fusce fixe și înclinate, grinda oscilantă, inele, frînghii etc). Se recomandă și efectuarea excursiilor.

Toate exercițiile sînt repartizate pe clase, separat pentru băieți și separat pentru fete. Se recomandă ca activitatea în cadrul lecțiilor să decurgă și sub formă de „emulări" (întreceri). De exemplu:

— întreceri în fugă;
— suirea pe fuște pe întrecute;
— salt în înălțime sau lungime;
— suirea la frînghii pe întrecute;
— aruncarea mingii la țintă și în depărtare;
— tragerea de frînghii.

Tot în planul citat mai înainte se arată că la sfîrșitul anului se va face examen din exercițiile învățate. Cu această ocazie, vor avea loc și întreceri iar învingătorii vor fi premiați cu cărți potrivite sau cu rechizite pentru jocuri gimnastice.

După cum se vede, din planul de învățămînt elaborat în anul 1911, conținutul educației fizice era eclectic, îmbinare între metoda naturală a lui Hébert și gimnastica suedeză. Este demn de sesizat conținutul destul de bogat, precum și preocuparea de a individualiza exercițiile în funcție de vîrstă și de sex. Practic însă, înzestrarea materială puțin corespunzătoare a școlilor nu a permis decît aplicarea unui număr redus din mijloacele indicate.

EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ȘCOALA NORMALĂ ROMÂNĂ UNITĂ DIN ORADEA

În programa Școlii normale române unite din Oradea, educația fizică apare abia în 1868. Predarea educației fizice s-a făcut pînă în 1918 în limba maghiară, iar pînă în 1871 școala a funcționat numai cu doi ani de studii.

Dispoziția ministerială nr. 2 800 din martie 1871 a confirmat completarea școalei preparandiale la 3 cursuri și a fixat repartiția disciplinelor.

Educaţia fizică a fost inclusă ca „obiect artistic", alături de muzica vocală şi instrumentală, desen şi caligrafie, cu 2 ore pe săptămînă pentru fiecare din cele 3 cursuri.

În aceste condiţii, mijloacele materiale nu mai erau corespunzătoare.

În anul 1885, numărul cursurilor s-a ridicat la 4, conform adresei ministeriale nr. 4 016.

O sală de gimnastică bine amenajată întîlnim în anul şcolar 1907—1908, cînd şcoala începe să funcţioneze într-un local nou, acela al Şcolii primare române greco-catolice (actuala Şcoala pedagogică). Sala era înzestrată cu aparate pentru practicarea exerciţiilor de gimnastică : paralele, bară fixă joasă şi înaltă etc.

Pînă în anul 1911 s-au ţinut cîte 2 lecţii pe săptămînă la fiecare clasă. Din anul 1911 se cere de către conducerea şcolii schimbarea planului de învăţămînt, fără a se reduce numărul total de ore. Gimnasticii îi vor reveni cîte 2 ore pe săptămînă la două clase.

Conţinutul activităţii de educaţie fizică a purtat amprenta pregătirii profesorilor care au predat-o. Se constată, la începutul perioadei, influenţa gimnasticii germane a lui Jahn, iar spre sfîrşit a celei suedeze.

În conţinutul lecţiilor predate în perioada 1904—1915 intrau :

— exerciţii de ordine (formarea perechilor şi a perechilor duble, desfăşurări, ruperi de rînduri, marş) ;

— exerciţii libere (pe grupe musculare : cap, gît, umăr, braţe, trunchi, picioare, simple şi combinate cu bastoane de lemn etc) ;

— exerciţii la aparate (paralele, bară fixă joasă şi înaltă) de exemplu, la clasa a IV-a, roată înainte din sprijin înainte, cădere şi revenire în atîrnat agăţat la un genunchi etc ;

— jocuri, practicate de obicei în cadrul activităţii de după-amiază.

Se remarcă faptul că în conţinutul activităţii intrau şi lecţii teoretice. Astfel, s-au predat următoarele teme :

— exerciţiile fizice la grecii antici ;

— educaţia filantropistă — dezvoltarea gimnasticii germane (Basedow, Frank, Guts-Muts) ;

— salvarea de la înec, prim ajutor ;

— răniri, prim ajutor.

În perioada primului război mondial, activitatea de educaţie fizică a devenit mai puţin organizată, sala de gimnastică fiind folosită pentru îngrijirea răniţilor.

În ultimii ani, premergători Unirii din 1918, în conţinutul activităţii la gimnastică au intrat :

— exerciţii libere (pe grupe musculare) ;

— jocuri : „Cîinele şi iepurele", „Lupul şi mielul", „Cloşca şi puii", „Fuga în cerc", „De-a muştele", „Hora-hora morile" etc.

Se remarcă faptul că în cadrul disciplinelor de examen ce încheiau anul şcolar, a intrat totdeauna şi gimnastica.

Problema educaţiei fizice a constituit şi obiect de discuţie al consfătuirilor metodico-didactice lunare, instituite din anul 1873. „Metodul" predării gimnastice a fost propus în numeroase rînduri (1883, 1888 etc).

EDUCAŢIA FIZICĂ LA LICEUL ROMÂN GRECO-CATOLIC DIN BEIUŞ

Acest liceu a fost înfiinţat în anul 1828 de Samuil Vulcan. După cum arată dr. C. Pavel în lucrarea sa „Şcoalele din Beiuş 1828—1928", Şcoala normală ortodoxă din Arad şi Liceul din Beiuş au susţinut aproape un veac lumina şi cartea naţională pe toată întinderea românească din Orşova pînă în Codrii Maramureşului (6).

Liceul a funcţionat ca „gimnasium minor", cu 4 clase pînă în 1836, cînd i s-au adăugat încă două clase. Abia în anul 1853 a fost completat pînă la 8 clase, primind drept de examen de bacalaureat.

Deşi gimnastica apare inclusă în planul de învăţămînt abia din anul 1883, cartea profesorului Pavel aminteşte numele profesorilor : Gh. Philimon, „mirean", care funcţionează din 1836—1837 ca „ludi magister" pentru clasele „gramaticale" (pag. 143) ; Ioan Zaica, profesor de gimnastică şi desen între 1867 şi 1870.

În 1889, datorită episcopului Pavel Mihail „se ridică în curtea liceului un zid conform celor mai moderne postulate pedagogice pentru o sală mare de gimnastică pe care o înzestrează pînă la ultimul aparat prevăzut de Regulamentul școlar".

Gimnastica a fost inclusă în program de la început cu 2 ore pe săptămînă. Majoritatea profesorilor care au predat gimnastica la acest liceu pînă în 1918, nu au fost specialiști în gimnastică. Printre cei care au predat acest obiect de învățămînt în perioada respectivă amintim pe : Vasile Dumbravă, Camil Sălăgean, Pavel Constantin, Hubic Francisc, Dr. Ioan Ossian.

Dispunînd de o bază materială corespunzătoare pentru acele timpuri (un inventar din 1917 arată că „sala de gimnastică are 684 aparate, 12 în aer liber"), Liceul din Beiuș a reușit să-și creeze o tradiție în privința activității sportive. Meritorie este în această privință, activitatea profesorului Vasile Dumbravă, absolvent al Facultății de științe naturale de la Cluj și al celei de teologie de la Oradea. El a funcționat la acest liceu ca profesor de științe naturale, geografice, apoi ca profesor de gimnastică. În anul 1907, îl găsim director al liceului.

Mare iubitor de natură și de educație fizică, a scris printre altele : „Măsurarea puterii la gimnastică" (Anuar 1893/4) și „Istoria gimnasticii și istoria aceleia în gimnaziul greco-catolic din Beiuș" (Anuar 1901/2).

În anuarul liceului din 1906/7, redactat de profesorul Ion Buteanu, este enunțat pe scurt conținutul programei de educație fizică pe grupe de clase. Programa fixează conținutul pentru clasele I—IV și clasele V—VIII. Astfel, la clasele I—IV erau incluse : exerciții elementare, exerciții corporale, exerciții militare, deprinderi pe paralele, sul, țap, cal, deprinderi de sărit, suire pe diferite scări și pe catarg, exerciții la trapez și inele, diferite jocuri de gimnastică. La clasele V—VIII sînt incluse : deprinderi libere, exerciții militare, deprinderi de diferite recusite de gimnastică — cele amintite la clasele I—IV, dar cu dimensiuni mai mari și mai complicate — numeroase jocuri de gimnastică. În cadrul activității intrau și excursiile, întrecerile și serbările școlare.

În același anuar (pag. 71) se arată că „tinerimea din clasele superioare de la gimnaziu a luat parte la emulațiunea de gimnastică ce s-a aranjat est an la Timișoara", 26 elevi din clasele V—VIII, conduse de profesorul V. Dumbravă și dr. C. Pavel, au plecat la Timișoara pentru a-și măsura „istețimea, forțele și simțămîntul de datorință și disciplină" cu alte 29 gimnazii. Elevii beiușeni s-au întors cu rezultate frumoase : două diplome de recunoștință, două medalii de argint, un premiu al II-lea. Profesorul Buteanu arată că rezultatele obținute dovedesc că „tinerii noștri (n.a. elevii din Beiuș), pe lîngă cultivarea spiritului și a inimii, cultivă și agerimea fizică, simțul de datorință și supunere, pentru că jocurile de gimnastică cu regulile lor precise și inviolabile impun jucătorilor și emulatorilor datorințe, măsuri care fără pedeapsă rușinoasă nu se pot călca dacă e ca jocul să aibe rost.

În chipul acesta bine alese și rațional conduse, jocurile și întrecerile gimnastice sînt un puternic și neprețuit factor de educațiune".

Sfîrșitul anului școlar era și în această școală marcat de „examenul îndatinat de gimnastică". La sfîrșitul anului școlar 1906—1907 examenul a început cu „deprinderea de clasă a celor inferiori". După aceasta au urmat clasele superioare. În anuar se arată că „atît exercițiile libere, cu bastoane și fără bastoane, au fost puternic aplaudate".

ȘCOALA CIVILĂ GRECO-CATOLICĂ DE FETE DIN BEIUȘ

În anul 1896, episcopul Pavel Mihail deschide în Beiuș o școală medie de fete, care primește la început denumirea de „Institutul de fetițe al diecezei greco-catolice de Oradea Mare" (10). Pînă în 1918 aceasta a fost unica școală românească unde studiau fetele din părțile Maramureșului, Bihorului și Banatului.

Educația fizică a fost inclusă de la început în planul de învățămînt cu o oră pe săptămînă. Școala dispunea de o sală de gimnastică care a fost „igienic înzestrată cu cele trebuincioase la conservarea și ridicarea sănătății". La început, programa de gimnastică a fost mai simplă. Programa redactată de V. Ștefănică mai tîrziu, în 1913—1914, a avut ca scop (pag. 93) : „De a dezvolta în armonie sănătatea, frumusețea și abilitatea corpului elevei".

În afară de ora săptămînală obligatorie, cînd permiteau împrejurările, se organiza o după-amiază pentru joc (patinat, joc cu mingea).

Exerciţiile din programă erau sistematizate pe următoarele grupe (separat pentru clasele I—II şi III—IV) :

a) Exerciţii de ordine (orduri de front şi flanc, marşuri, alergare, mers frumos, rînduri etc).

b) Exerciţii libere (poziţii şi mişcări pe grupe musculare : umeri, spate, abdomen, braţe, picioare etc) executate în „tacte ritmice, cu şi fără razim la grinda oscilantă").

c) Exerciţii la aparate (de echilibru, balansare, sărire, la inele, vîrtejul cu frînghii, grinda oscilantă, trapez etc).

d) Exerciţii naturale şi aplicate (alergare, săritură, aruncare corectă cu mingea, suire pe scara dublă etc).

Programa fixa baremuri la „fugă" şi la „săritură".

e) Jocuri. Se arăta că la clasele I—II „Jocurile trebuie să fie distractive dar nu obositoare", iar la clasele III—IV să conţină „mişcări mai inteţite şi cu apucături".

Se dădea indicaţia ca iarna „o parte din timpul destinat pentru joc să fie folosit pentru patinare".

În aceeaşi programă se mai menţiona :

— „Pe lîngă orele de gimnastică, scopul educaţiunii corpului îl servesc îndeosebi excursiile, a căror parte din gimnastică o constituie în special mersul pedestru perseverent, împreună cu deprinderea simţului vederii şi a auzului.

— Elevele cu constituţie mai delicată vor face gimnastică corespunzătoare cu starea lor fizică, evitînd orice exerciţiu prea întăritor.

— Autorităţile şcolare pretutindeni unde mai se poate să sprijinească: „dansul şi înotatul şi să facă posibilă deprinderea acestora".

La sfîrşitul anului se dădea şi la Gimnaziul de fete examen de gimnastică.

Se mai practicau excursiile, dansul.

Printre profesoarele care au predat gimnastica la această şcoală amintim pe : Eliza dr. Pavel Ştefănică, absolventă a Preparandiei civile de la Budapesta. A predat gimnastica pe lîngă aritmetică, ştiinţe naturale, fizică şi franceză ; I. Ciortea, instructoare de dans.

BIBLIOGRAFIE

1. BOLCA V., „Şcoala normală română unită din Oradea", Oradea, 1934.
2. BUTEANU I., Anuarul Gimnaziului superior greco-catolic şi a şcoalelor elementare din Beiuş pe anul 1906—1907.
3. DUMBRAVĂ V., Istoria gimnasticii şi istoria aceleia în gimnaziul greco-catolic din Beiuş. Anuar, 1901—1902, Beiuş.
4. FĂRCAŞU T., Istoria Gimnaziului greco-catolic din Beiuş Gherla. Palestrica, Bucureşti, 1964.
5. KIRIŢESCU C., Palestrica, Bucureşti, 1964.
6. Dr. PAVEL C., „Şcolile române din Beiuş 1828—1928", Beiuş, 1928.
7. POPEANGA V., Presa pedagogică din Transilvania 1860—1918. Bucureşti, 1966.
8. ŞTEFĂNICĂ V., Programa Şcolii civile de fete greco-catolice din Beiuş pe anul 1898—1899. Sibiu, 1899.
9. ŞTEFĂNICĂ V., Programa Şcolii civile de fete greco-catolice din Beiuş pe anul 1913—1914. Beiuş, 1914.
10. TRIPON A., Monografia-almanah a Crişanei. Judeţul Bihor, Oradea, 1934.
11. TUBUCESCU I., Exerciţii intuitive şi gimnastice, Ed. II. 1885.
12. * * * Din istoria Transilvaniei. Ed. Academiei Republicii Socialiste România, Bucureşti, 1961.
13. * * * Plan de învăţămînt şi îndreptar pentru şcolile poporale confesionale greco-catolice române. Sibiu, 1911.
14. * * * Arhiva Şcolii pedagogice din Oradea: matricola nr. 1 (1854—1906), matricola nr. 4 (1874—1900), matricola nr. 3 (1874—1885), matricola nr. 8 (1909—1910), procese verbale : 1871—1907.

Résumé

L'article passe en revue la période 1867—1918 dans la région de nord-ouest de la Transylvanie, dénommée Bihor. Il s'agit d'une période trouble, pendant laquelle la nation roumaine luttait contre une double oppression: sociale et nationale. Les auteurs montrent que l'école roumaine de Transylvanie s'est développée en étroite liaison avec les transformations économique, sociales et culturelles. On passe en revue l'évolution des écoles ainsi que leurs types, puis le développement de l'éducation physique dans la deuxième moitié du XIX-e siècle. L'article, très bien documenté, contribue substantiellement à la connaissance de l'histoire de l'éducation physique en Roumanie.

Summary

The work "From the past of the physical education in the rumanian school in the district of Bihor until the year is refering to the period between the years 1867—1918. This is a tormented period in which the rumanian nation struggles against a double oppression: social and national. The rumanian schools from Transylvania developps closely linked to the economico-social and cultural transformation of the time.

The pedagogical press from Transilvania included in her ample and interesting thematic also the problem of physical education. Thus, the newspaper "Foaia scolastica" (scholactic Journal) (Blaj, 1873) pleads for the necesity of introducing gymnastics in the education plan of the popular schools, fighting in this way against the conception of some pedagogues who were saying that gymnastic has not educational value.

The artiole is well documented and has a contribution în what concerns physical education.

Prof.
CONSTANTIN TUDOSE

EXPO'67

Prima de acest gen pe continentul american, a treia expoziție universală și internațională deschisă timp de 6 luni (28 aprilie—28 octombrie 1967) la Montreal a fost organizată pentru a sărbători aniversarea centenarului înființării dominionului canadian (1 iulie 1967) și împlinirea a 325 de ani de la nașterea orașului Montreal.

Amplasată într-un decor unic și pitoresc, de-a lungul fluviului Saint-Laurent și pe peninsulele Sf. Elena și Notre-Dame, EXPO '67 a fost rezultatul unei munci titanice, în care peste 29 000 000 tone pămînt și pietriș au fost necesare pentru a se prelungi o insulă și pentru a se construi o alta nouă.

Inspirîndu-se din „Terre des hommes", *(Pămîntul oamenilor) romanul lui Antoine de Saint Exupery, în care acesta spunea... etre* homme, ...c'est sentir, en posant sa pierre, que l'on contribue à bâtir le monde", *acest mesaj a devenit tema centrală a EXPO 67. Grandioasă mașină a visurilor, EXPO '67 a reușit să atragă un număr de 50 000 000 vizitatori, cifră record în această privință.*

În contextul expoziției, tema sportivă a fost și ea prezentă, fapt pentru care autorul s-a străduit să sublinieze cîteva aspecte.

Prezența sportului la EXPO'67

Dacă la 28 octombrie 1967 flacăra eternă din Piața Națiunilor s-a aprins cu ocazia ceremoniei de închidere a celei mai mari expoziții universale organizată pînă în prezent în lume, impresiile și comentariile în jurul acestui eveniment vor continua încă multă vreme. Se pare că presa de pretutindeni n-a făcut nici un fel de exagerare denumind anul 1967 — „Anul Montreal" sau „Anul Cana-

dei". După cum devine acceptabilă și aprecierea unor cronicari mai entuziaști care au caracterizat această manifestare a geniului uman **„evenimentul secolului"**.

Indiscutabil că EXPO '67, prin participarea a 62 de țări expozante, la care s-au adăugat 17 pavilioane tematice, a reușit să surprindă cele mai importante momente ale epopeei evoluției umane.

S-a căutat să se sugereze vizitatorului contribuția fiecărui popor la făurirea civilizației contemporane, operă realizată printr-o strînsă legătură a trecutului cu prezentul și, mai ales, s-a urmărit să se arate căile de viitor ale omenirii.

Turul pe care masele de vizitatori l-au efectuat prin fața inventarului internațional al civilizației a stîrnit în mijlocul acestora un viu entuziasm și un sentiment de adînc respect față de superbele realizări ale omului.

Însăși tematica centrală aleasă de către organizatori **Terre des hommes** a avut drept scop să ilustreze OMUL în multiplele sale ipostaze : **Omul-producător, Omul-explorator, Omul-cercetător, Omul și comunitatea** etc.

Această tematică prodigioasă a fost oglindită în „Lumea pe 400 de hectare" a EXPO '67 și realizată de către țara gazdă, Canada, cu sprijinul masiv și competent al oamenilor de știință și cultură din alte țări. Printre subtemele prezente la Montreal, **Omul și marea** — Olanda, **Omul în luptă cu deșertul** — Israel, **Omul și prietenia** — Birmania, **Pentru un mod de viață mai uman** — Suedia etc merită a fi subliniată inițiativa organizatorilor, care au înfățișat o tendință permanentă și comună omenirii întregi — **Jocul, Homo ludens.**

Evocarea acestei subteme din viața omului contemporan, **Omul și jocul**, a fost realizată prin construirea unui pavilion special.

Lăudabila inițiativă a acestei acțiuni de propagandă a olimpismului a revenit Comitetului Olimpic Canadian care a denumit această construcție, unică în contextul lui EXPO '67, **Casa olimpică.**

Pentru prima dată o trăsătură caracteristică a contemporaneității, interesul crescut al maselor din lumea întreagă față de sport și, mai ales, față de cea mai sublimă competiție sportivă a epocii noastre — Jocurile Olimpice — a fost înfățișată într-o expoziție universală.

Casa olimpică de la Montreal a fost astfel amenajată, încît vizitatorul să fie impresionat și, în același timp, cîștigat pentru imensele foloase pe care le poate oferi sportul în societatea noastră, pe plan național și internațional.

Prezentarea unor aspecte din istoria Jocurilor Olimpice, valoarea socială și culturală a sportului în lume, beneficiile cooperării pe plan mondial, sportul și comunitatea etc au fost cîteva subteme relevate în această expoziție.

De asemenea, relațiile sport-artă, sport-morală, sport-condiții sociale, sport-mediu etc au fost înfățișate pentru a se demonstra implicațiile multiple ale sportului în societatea noastră.

După ce EXPO '67 și-a închis porțile, **Casa olimpică** de la Montreal a intrat în patrimoniul Comitetului Olimpic Canadian. Aici, pe lîngă funcționarea diferitelor servicii ale acestuia, se vor organiza colocvii și seminarii naționale în jurul problemelor olimpice, acest sediu transformîndu-se într-un „focar olimpic".

Sportul a fost prezent și în cadrul mai multor pavilioane naționale.

Astfel, Mexicul, țara organizatoare a viitoarei ediții a Jocurilor Olimpice, în splendidul său pavilion în formă de scoică, a rezervat spațiul necesar amenajării unei expoziții sportive, avînd ca temă „Jocurile olimpice moderne".

Intenția Comitetului Olimpic Mexican a fost să facă cunoscute vizitatorilor ideile luminoase ale lui Pierre de Coubertin și, mai ales, să atragă atenția în același timp, asupra cinstei ce revine orașului Ciudad de Mexico de a fi gazda J.O. din 1968.

A fost indirect și o invitație pe care poporul mexican a adresat-o omenirii, de a participa la aceste serbări.

Dacă tema olimpică a fost bine reliefată, n-a fost omisă nici preocuparea oamenilor din lumea întreagă pentru organizarea **timpului liber.**

Această temă a fost prezentă în multe pavilioane, poate impulsionată și de Anul Turistic Internațional.

Formele moderne de recreație a oamenilor — copii, tineri și adulți, — au fost magistral oglindite în sectorul denumit **La ronde.**

Acest parc de distracții și amuzament a fost conceput după cele mai renumite grădini din lume, Tivoli din Copenhaga și Disneyland din California. În timpul

Echipa de floretă a României — campioană mondială la Montreal

celor şase luni, cît a durat expoziţia, **La ronde** a constituit un model viu de ceea ce înseamnă organizarea modernă a timpului liber şi formele de recreaţie posibile în societatea noastră.

„Ne-am străduit ca în acest loc să se reflecte pretutindeni bucuria de a trăi a oamenilor" — a declarat unul din conducătorii expoziţiei.

Cele 23 de standuri construite după ultimele cuceriri ale tehnicii moderne au permis copiilor, tinerilor şi adulţilor să se joace, să se distreze, fascinaţi în faţa celor mai surprinzătoare atracţii.

Călătoriile spaţiale în **Girotron,** sau scufundarea în craterul unui vulcan cu aceeaşi jucărie, vizionarea **Acvariumului,** cu 23 de acvarii şi a **Circului marin,** cu spectacolele oferite de artiştii marini — delfinii, plimbarea prin **Parcul feeric** amenajat pentru cei mici, spectacolele teatrului circular de marionete, colecţia de microautomobile, **Grădina micului prinţ,** oferită spre joacă celor mai mici vizitatori (3—6 ani). Spectacolele de **apă, sunet şi lumină** organizate pe lacul din acelaşi sector ş.a. au oferit vizitatorilor mijloace variate de amuzament şi posibilitatea de a cunoaşte totodată noile forme de deconectare.

Turismului, apreciat ca unul din cele mai importante mijloace de destindere, i s-au făcut de asemenea prezentările cuvenite.

Pavilioanele Franţei, Tunisiei, Canadei şi altele au relevat contribuţia turismului în lumea dominată de supertehnicitate, automatizare, sedentarism etc.

În **Galeria de artă a lumii,** organizată în acest stil pentru prima dată la Montreal şi reunind 200 din cele mai alese opere de artă, selecţionate din 50 de muzee şi de la colecţionari din 30 de ţări, imaginea omului care se joacă, **Homo ludens,** a fost prezentă printre alte subteme, ca: **Omul şi dragostea, Omul şi natura, Omul şi oraşul** etc.

Tema sportivă s-a reflectat şi în cadrul expoziţiei internaţionale de fotografii. Dintr-un număr impresionant de 40 000 de fotografii, trimise de către cei mai recunoscuţi artişti fotografi, juriul a reţinut numai 400.

Sportul a figurat cu succes deosebit şi pe afişul **Festivalului mondial al expoziţiei,** pe lîngă alte manifestări culturale de înaltă ţinută.

EXPO'67 a oferit vizitatorilor cel mai prestigios program de spectacole care a fost organizat vreodată în lume.

Festivalul de cinema, reprezentații de teatru, operă și balet, dans folcloric, concerte simfonice, muzică de cameră, de jazz, electronică etc au fost spectacole care au încîntat masele de vizitatori.

Este de remarcat că la acest spectacol măreț au fost invitate cele mai renumite ansambluri din lume. Enumerăm numai cîteva : Scala din Milano, Opera din Viena, Baletul Operei din Paris, Teatrul Național Britanic (director Laurence Olivier), Jean-Louis Barrault — Franța, orchestra filarmonică din New-York etc.

Era de așteptat, desigur, ca și sportului să i se asigure pe acest fundal artistic de mare pretenție un loc atît de ales. Astfel se explică construirea specială a unui stadion pentru activitățile sportive programate în acest interval. Avînd o capacitate de 25 000 de locuri, construcția stadionului „Autostadio", executată din segmente de beton, ce vor putea fi demontate, deplasate și remontate în alt loc, a constituit pentru arhitecți o mare surpriză.

Pe acest stadion s-au montat spectacole sportive de mare amploare, demonstrații, precum și un număr impresionant de competiții sportive. Este suficient să prezentăm pe cele mai deosebite.

Demonstrația jandarmeriei franceze, ansamblu compus din 700 de persoane, 110 cai, 40 motociclete și 18 jepuri, a impresionat prin complexitatea tematicii și precizia execuției.

Alt spectacol sportiv, montat pe stadionul EXPO-ului a fost **Caruselul militar** al armatei canadiene, avînd ca temă „Noaptea armatelor".

Spectacolul intitulat **„Toate pînzele sus"** a fost montat de către Léon Léonidoff.

Atenția vizitatorilor a mai fost reținută și de alte spectacole. Așa, de exemplu, spectacolul **„L'homme ce casse-cou"**, constînd din probe de mare curaj executate din automobil, elicopter și avion. Apoi, demonstrația **Cavalcadei mondiale,** care a evoluat cu cele mai strălucite numere ale probelor de echitație din întreaga lume, prin participarea Caruselului jandarmeriei din Canada, Trupa carelor mexicane, cazacii din U.R.S.S. etc. Și, în sfîrșit, spectacolul hipic **„Rodeo"** din Canada.

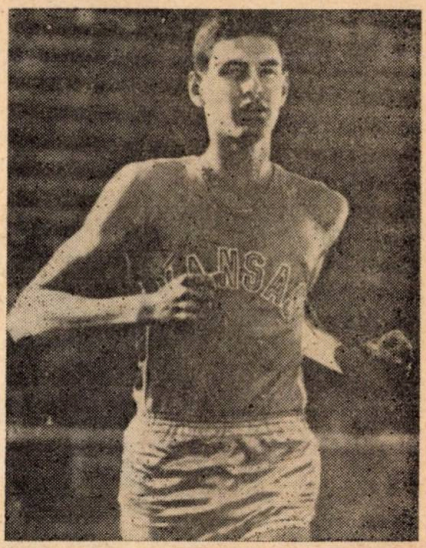
În afară de aceste spectacole de mare amploare, montate în incinta stadionului, au mai fost organizate o serie de competiții sportive. De mare răsunet a fost meciul atletic Europa—America, din 9 august 1967. De asemenea, turneul de fotbal, la care au fost invitate echipele Angliei, U.R.S.S., Belgiei, Mexicului, și altele.

În aceeași perioadă au avut loc un turneu de tenis de cîmp, bassebal, crichet, hochei pe iarbă, rugbi, patinaj ș.a.

La Montreal organizatorii EXPO-ului au invitat pe cele mai renumite echipe sportive din lume, astfel că se poate aprecia că propaganda sportivă s-a situat la un nivel extrem de ridicat.

Deși pe harta sportivă orașul Montreal este recunoscut drept centru mondial al hocheiului pe gheață, totuși el a devenit, în acest răstimp, un centru polisportiv mondial, unde s-a organizat o adevărată „paradă a sporturilor". În suita acestor succese ale sportului prezentat la EXPO '67 trebuie relevată cu îndreptățită mîndrie și victoria remarcabilă a echipei masculine de floretă a țării noastre, care a ocupat locul I la campionatele mondiale, făcînd să răsune la Montreal imnul nostru național și să fie înălțate pe cel mai înalt catarg culorile tricolorului românesc.

Carnet de antrenament



JIM RYUN

Revista noastră își propune să prezinte cititorilor pe cei mai renumiți sportivi ai lumii contemporane, cu datele lor personale, rezultatele lor și, mai ales, date privind antrenamentul acestora. Pentru a putea răspunde solicitărilor mereu crescînde privind acest gen de prezentare, care este „la modă" în toată lumea, rugăm cititorii să ne scrie ce sportivi celebri ar dori să fie prezentați în paginile viitoare ale revistei (urmînd ca, în măsura posibilităților, să satisfacem aceste dorințe) și, de asemenea, ce ar dori să cuprindă prezentarea sportivilor respectivi.

Se impune de la bun început o precizare: prezentarea celor mai reprezentativi sportivi ai lumii și a programelor de antrenament ale acestora nu trebuie să fie considerate ca „rețete" de către specialiștii și sportivii noștri. Acestea nu sînt și nu pot constitui rețete. „Lucrează ca Jim Ryun și vei realiza performanțele acestuia" ! Nimic mai fals. Prezentările vor numai să arate în adevărata lumină figura unuia sau altuia dintre marii sportivi ai timpului nostru. și în linii mari modul lor de antrenament. Aceste prezentări pot constitui jaloane de comparație față de sportivii noștri, dar în nici un caz nu pot și nu trebuie să fie copiate.

În așteptarea sugestiilor și observațiilor dv. ne permitem să vă prezentăm pe JIM RYUN.

DATE PERSONALE

Născut la 29 aprilie 1947 la Wichita
Înălțimea 1,88 m.
Greutatea 71 kg
Student în științe economice la Universitatea din Kansas.
Antrenor, Bob Timmons în vîrstă de 46 de ani.
Este cel mai tînăr atlet în activitate, căruia i-a apărut o carte despre viața sa : „The Jim Ryun story".
Ca fotograf amator, a cucerit în 1966 premiul ziarului „Capital Journal" din Kansas pentru o fotografie artistică.
Desemnat de plebiscitele agențiilor de presă, drept cel mai bun sportiv al lumii în anul 1966.

EVOLUȚIA REZULTATELOR

A început activitatea sportivă la vîrsta de 12—13 ani, ca jucător de bassebal și baschet. În anul 1961, la

vîrsta de 14 ani, a participat la prima competiție atletică. Evoluția rezultatelor pe ani a fost următoarea :

	200 m	400 m	800 m	1500 m	1 milă	2 mile	5 000 m
14 ani 1961		58,5					
15 ani 1962			2.33.0		5.38.0	10.20.6	
16 ani 1963			1.56.4		4.07.8	9.11.4	
17 ani 1964			1.50.3	3.39.0	3.59.0		
18 ani 1965	21,6	47,0		3.40.4	3.55.3		
19 ani 1966		46,8	1.44.9	3.36.1	3.51.3	8.25.2	
20 ani 1967				3.33.1	3.51.1		13.47.8

RECORDURI PERSONALE

Pînă în prezent, a deținut sau deține următoarele recorduri mondiale :

1964 — 1 500 m 3.39.0 și 1 milă 3.59.0 ; ambele recorduri mondiale de juniori.

1965 — 1 milă 3.55.3 record mondial de juniori.

1966 — 880 yarzi 1.44.9 ; 1 milă 3.51.3 recorduri mondiale de seniori și juniori ; 1 500 m 3.36.1 record mondial de juniori, 2 mile 8.25.2 record mondial de juniori.

1967 — 1 milă 3.51.1; 1 500 m 3.33.1 ambele recorduri mondiale de seniori.

PARTICIPAREA LA CONCURSURI

Ryun este tipul alergătorului care nu se aventurează în concursuri decît atunci cînd este convins că pregătirea efectuată îl va ajuta să realizeze un rezultat bun. Aceasta, cu excepția curselor la care participă pe distanțe în care nu este specialist și în care obligațiile sînt evident altele. Din acest punct de vedere se deosebește de Clarke care participă la toate competițiile. În prezent, are numai 20 de ani și antrenorul său Bob Timmons vizează în primul rînd J. O. din Mexic iar pentru aceasta îl menajează și îl pregătește.

Este interesant felul cum își pregătește cursele și mai ales victoriile. În ultimii 3 ani, înfrîngerile sale au devenit foarte rare. Valoarea sa deosebită (care l-a determinat pe un ziarist să afirme că Ryun s-a născut cu 30 de ani mai devreme !) a ieșit pentru prima oară în evidență în anul 1965 la 27 iunie, cînd într-o cursă disputată în orașul San Diego el l-a învins cu totul și cu totul surprinzător pe celebrul semifondist Peter Snell.

Vorbind de participarea în competiții, vom fi nevoiți să amintim că baza succesului său, în cursele cu adversari puternici, o constituie finișul său irezistibil și neegalat pînă acum. Astfel, în cursul turneului său triumfal din Europa în 1967, a dat o mostră de finișuri care au făcut o deosebită senzație.

La Londra, l-a întrecut cu peste 10 m pe Keino, al cărui nume spune destul pentru a scoate în evidență valoarea victoriei cîștigată de Ryun. În cadrul meciului cu R.F. a Germaniei, Ryun a fost opus celor mai buni semifondiști europeni : Bodo Tummler campion european la 1 500 m și Harald Norpoth, medaliat în aceeași probă, la ultimele campionate. Pînă în ultima tură, toți trei alergătorii se aflau pe aceeași linie. Aceasta lăsa să se întrevadă posibilitatea unei surprize și miile de spectatori erau pregătiți să o aplaude. Deodată, Ryun, la auzul pocnetului pistolului care vestea ultimul tur, a pornit de parcă atunci se dădea startul, i-a devansat cu cîteva zeci de metri pe remarcabilii săi adversari și a terminat cursa cu resurse. Timpii au fost : 3.38.2 Ryun, 3.42.0 Tummler, 3.42.5 Norpoth. Aceasta poate că nu ar spune nimic deosebit dacă nu am aminti două cifre intermediare : ultimul tur a fost parcurs de Jim în 49,7 iar ultimii 300 m în 36,2 ! Nimeni în lume pînă în prezent, nu a putut realiza un asemenea sprint final.

Și pentru o exemplificare și mai grăitoare, am ales pentru cititorii revistei graficele de cursă cele mai valoroase de pînă acum : recordul mondial al lui Herbert Elliott (3.35.6) din cadrul finalei olimpice de la Roma, în prezent al doilea rezultat din toate timpurile, și cursa record a lui Jim Ryun.

	Herbert Elliott			*Jim Ryun*		
	3.35.6 la Roma în 1960 22 de ani			3.33.1 la Los Angeles în 1967 20 de ani		
100 m	14,1		14,1	16,0		16,0
200 m	28,7		14,6	31,8		15,8
300 m	43,5		14,8	47,5		15,7
400 m	58,6	58,6	15,1	60,5	60,5	14,0
500 m	1.13.1		14.5	1.14.5		14,0
600 m	1.27.8		14,7	1.28.5		14,0
700 m	1.42.8		15.0	1.42,6		14,1
800 m	1.58.0	59,4	15,2	1.56.0	55,5	13,4
900 m	2.11.2		13.2	2.10.6		14,6
1000 m	2.25.4		14.2	2.25.2		14,6
1 100 m	2.40.0		14,6	2.39.8		14,4
1 200 m	2.54.0	56,0	14,0	2.53.5	58,0	13,7
1 300 m	3.07.6		13,6	3.06.5		13,0
1 400 m	3.21.2		13,6	3.19.6		13.1
1 500 m	3.35.6		14,4	3.33.1		13,5

DIN JURNALUL DE ANTRENAMENT

Ryun se antrenează zilnic. O dată, de două şi uneori chiar de trei ori pe zi. Are o plăcere imensă de a alerga. Nu renunţă niciodată la antrenament. Indiferent de condiţiile atmosferice, nu-şi neglijează planul stabilit. Vom prezenta mai jos cîteva planuri de antrenament săptămînale, care au precedat realizarea unor rezultate bune. Se va remarca de la bun început cantitatea uriaşă de alergare pe care o „înghite" la fiecare antrenament, şi care face cinste chiar fondiştilor. Astfel, în 1964, cînd avea vîrsta de 17 ani, realiza curent peste 100 km săptămînal, iar în 1966 ajungea la 170 km.

Deşi din planurile sale nu reies exerciţiile cu haltere, acestea constituie un mijloc însemnat în antrenamentul lui Ryun, pe care îl foloseşte des. Lucrează cu halteră uşoară (14—22 kg) în serii, care merg pînă la 20 de repetări (împins, ramări, semiflexiuni şi alte exerciţii). De asemenea, efectuează exerciţii de sărituri cu genuflexiuni, imitarea mişcărilor de alergare cu gantere uşoare în serii. În afara exerciţiilor cu bara de halteră şi gantere el mai foloseşte exerciţii cu îngreuiere la aparate.

Iată mai jos cîteva planuri de antrenamente realizate de Jim Ryun în diferite perioade din ultimii ani :

1. Săptămîna de la 2—8 mai 1966, săptămînă în care Ryun a lucrat (170 km) fără să participe la concursuri :

Luni dimineaţa, 1 milă încălzire, 16×100 y, 1 milă ritm susţinut. După-amiază, 880 y în 2.04.0 ;

2×660 y — 1.32.0
3×440 y — 58.3
3×330 y — 42.5
5×220 y — 26.0
6×140 y lansat necronometrat ;
1 milă alergare uşoară, de relaxare ;
1 oră exerciţii pentru musculatura trunchiului şi picioarelor.

Marţi dimineaţa 1 milă încălzire, 16×100 y, 1 milă ritm susţinut. După-amiază, 2 mile şi jumătate încălzire, 30 de minute exerciţii de suplete ;
— 4×100 y
— 4×50 y sprint cu intensitate maximă necronometrat
— 6×150 y 17,0
— 4×220 y 26,0
— 3×330 y 41,5
— 1×440 y 56,0
— 2×330 y 41,5
— 4×220 y 26,0
— 6×150 y 17,0
— 2 mile alergare uşoară de revenire :
— 1 oră exerciţii pentru musculatura trunchiului şi picioarelor.

Miercuri dimineaţa, 5 mile cros uşor. După-amiază, 15 mile cros (23 km), 10×120 y necronometrat, 1 oră exerciţii pentru musculatura trunchiului şi picioarelor.

Joi dimineaţa, 1 milă alergare uşoară, 16×100 y, cu 100 y jocking (joc de alergare) între bucăţi, 1 milă ritm susţinut. După-amiază, 2 mile alergare uşoară, 30 de minute exerciţii de suplete ;
— 4×100 y
— 4×50 y
— 2×220 y 25,5
— 2×330 y 40,5
— 2×440 y 56,8
— 1×660 y 1.32.2

— 2×440 y 57,2
— 2×330 y 40,5
— 2×220 y 24,5
— 10×120 y necronometrat
— 10×80 y necronometrat
— 10×60 y necronometrat.

Toată ședința s-a executat fără întrerupere, cu jocking între bucățile de alergare.

Vineri dimineața, 1 milă alergare ușoară, 16×100 y, 1 milă ritm susținut. După-amiază, 4 mile alergare ușoară ;

— 30 minute exerciții de suplețe;
— 4×100 y necronometrat
— 4×50 y necronometrat
— 4×550 y necronometrat
— 4×440 y necronometrat
— 4×330 y necronometrat
— 4×220 y necronometrat
— 4×150 y necronometrat.
— 1 milă alergare ușoară de revenire.

Fiecare porțiune a fost intercalată cu 100 y jocking.

Sîmbătă dimineața, 16 km alergare pe aleile universității. După-amiază, 5 mile și jumătate ritm susținut.

Duminică dimineața, repaus. După-amiază, 10 mile alergare pe aleile universității.

2. **Săptămîna dinaintea recordului mondial de 1.44.9 la 880 y :**

Luni dimineață, 5 mile alergare ușoară. După-amiază, încălzire,
— 1×880 y 2.02.0
— 1×660 y 1.32.0
— 3×440 y 57,3
— 1×330 y 39,0
— 5×220 y 26,0.

Distanțele de alergare au fost alternate cu un tur de revenire, două mile cros.

Marți dimineața, repaus. După-amiază, 2 mile alergare ușoară,
— 10×100 y
— 10×50 y
— 12×220 y 25,5
— 12×150 y necronometrat
— 6×120 y necronometrat
— 2 mile cros necronometrat.

Miercuri dimineața, repaus. După-amiază, 16 km alergare pe șosea.

Joi dimineața, repaus. După-amiază, 2 mile alergare ușoară.

Vineri dimineața, repaus. După-amiază, 880 y concurs, în serii 1.51.0. După o oră, finala la 880 y 1.44.9 record mondial, rezultatul echivalează cu 1.44.2 la 800 m (record mondial oficial 1.44.3 Peter Snell).

Sîmbătă dimineață, repaus. După-amiază, concurs la o milă 4.02.8 locul 1, participare în ștafeta de 4×440 y (rezultatul în schimbul în care a alergat : 47,8).

Notă :
100 y = 91,44 m ;
220 y = 201,17 m ;
440 y = 402,34 m ;
880 y = 804,67 m ;
1 milă = 1 609,35 m.

N. MĂRĂȘESCU

Résumé

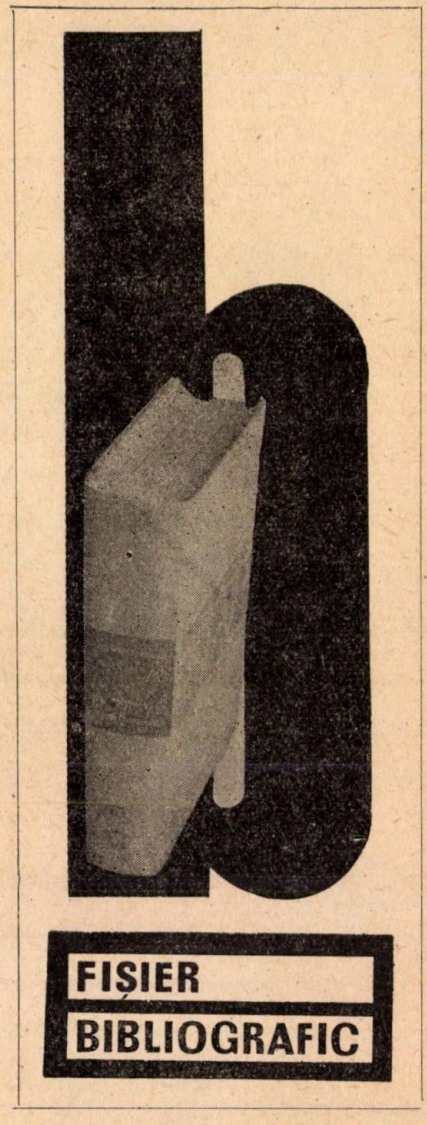
La rubrique „Bloc notes d'entrînenet" présente le bienconnu athlète Jim Ryun, recordman du monde dans les épruve de demifond. On y trouve, en plus de ses donsées personelles, l'évolution de ses résultats, ses records, details sur sa participations dans divers grands concours, et on compare de graphiques de course avec ceux d'autres grands coureurs de demifond. On y trouve aussi des pages du carnet d'entrainement de Jim Ryun.

Summary

The heading Training note book presents this time the well known american athlete Jim Ryun, holder of the middle-distances races world records. As usually, there are shown personal date, development of the results, the list of his world and personal records, are compared his race graphics with those of other middle-distance celebrities. At the and are given notes from Jim Ryuns training note book.

Cartea se adresează profesorilor de educație fizică și chiar elevilor, punîndu-le la dispoziție o bogată culegere de exerciții destinate pregătirii fizice generale. După cîteva indicații de ordin metodic, urmează cele două capitole principale: „Exerciții pentru pregătirea aparatului locomotor" și „Exerciții pentru formarea deprinderilor motrice de bază", în cadrul cărora sînt prezentate o mulțime de exerciții însoțite de ilustrațiile corespunzătoare. **T. CORNEȘANU**

Cărțile au apărut în Ed. C.N.E.F.S., 1967



Dorind să împărtășească din experiența acumulată ca antrenor, autorul reușește să aducă prin această carte o contribuție prețioasă la îmbogățirea metodicii antrenamentului în gimnastica sportivă de performanță.

El își concentrează atenția asupra cîtorva probleme pe care le considerăm mai importante: „Selecția", „Pregătirea fizică", „Individualizarea", „Pregătirea timpurie" etc. Avînd la bază concluziile impuse de însăși procesul practic de pregătire, capitolele enumerate mai sus vor fi de un real **folos antrenorilor.** **P. DUNGACIU**

ARTICOLE APĂRUTE ÎN REVISTA „CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT" ÎN ANUL 1967

Articole de fond

C. Răduţ : *Contribuţii la clarificarea problemei vîrstelor în activitateta sportivă de performanţă (1).*

* * * : *Conferinţa pe ţară a mişcării sportive. Saiutul C.C. al P.C.R. şi Consiliului de Miniştri rostit de tovarăşul Leonte Răutu (3).*

* * * : *Componenţa Consiliului Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport (3).*

V. Roşală : *Din însemnările unui profesor de educaţie fizică (1—(4)).*

Probleme metodice

L. Pandele : *Etapa pregătitoare de primăvară în atletism (1).*

A. Drăgan : *Campionatele mondiale — examen reuşit pentru voleibaliştii noştri (1).*

I. Jipa : *Pregătirea artistică în gimnastica sportivă de performanţă (1).*

P. Dungaciu : *Aspecte ale pregătirii psihologice în gimnastica sportivă de performanţă (1).*

P. Cişmigiu : *Perfecţionări aduse tehnicii şi metodicii de pregătire a trăgătorilor de pistol viteză (1).*

O. Ungureanu : *Aspecte ale metodii învăţării săriturilor cu sprijin în gimnastica sportivă (2).*

M. Mihăilescu : *Importanţa lungimii manivelelor în ciclism (2).*

L. Baroga : *Cum se antrenează halterofilii polonezi (2).*

Tr. Penea : *Metodica predării elementelor tehnico-tactice de volei în lecţiile de educaţie fizică (3).*

C. Florescu şi C. Liţă : *Unele premise ale antrenamentului sportiv la altitudine medie (3).*

A. Vrabie : *Studii privind raportul dintre selecţia obiectivă şi selecţia subiectivă în diferite ramuri de sport (3).*

I. Mureşanu : *Ciclul săptămînal de antrenament, unitatea de bază a planificării procesului de pregătire în sportul de performanţă (3).*

Al. Stoenescu : *Despre forma sportivă a juniorilor alergători de viteză (3).*

Al. Dincă : *Unele aspecte ale corelării antrenamentului cu concursul în atletism (3).*

P. Dungaciu : *Exerciţii pregătitoare pentru unele sărituri în gimnastica sportivă de performanţă (4).*

M. Păşcălău şi colab. : *Particularităţile şi verificarea practică a eficienţei selecţiei în atletism (4).*

D. Furnică : *Indicaţii metodice în ce priveşte munca cu copiii în schi (4).*

A. Totescu · *Antrenamentul psihotonic (4).*

Cercetări ştiinţifice — probleme medicale

Dr. T. Pop şi colab.: *Cercetări privind funcţia tiroidiană în efort (1).*

Dr. E. Cristea şi C. Vlăduţă: *Influenţa efortului intens asupra organismului copiilor care practică sistematic înotul (1).*

Dr. N. Stănescu: *Studiu medico-sportiv asupra componenţilor unui centru de copii şi juniori la fotbal (1).*

A. T. Puni: *Problema reglării voluntare a activităţii motrice în sport (2).*

Dr. C. Dumitru: *Reflexograma ahiliană — metodă nouă de investigaţie endocrino-musculară în medicina sportivă (2).*

Dr. V. Pintea şi colab.: *Cutireacţia la adrenalină şi dionină la înotători şi jucători de tenis de cîmp (2).*

G. Haralambie: *Probleme de biochimie ale sportului la cel de al XVI-lea Congres al F.I.M.S. (2).*

Dr. Cl. Baciu: *Principii generale de anatomie funcţională şi biomecanică (3).*

E. Cristea: *Unele date medico-pedagogice privind pregătirea loturilor de floretă pentru campionatele mondiale din 1967 (3).*

I. Maier: *Aparate de măsură şi metode de analiză a procesului biomotric în mişcările sportive (4).*

M. Albuţ: *Adaptarea organismului la fusul orar, parte integrantă a procesului de aclimatizare (4).*

H. Reindell şi colab.: *Despre cercetările medicale, privind pregătirea pentru Jocurile Olimpice din anul 1968 în Mexic (4).*

Partea generală

A. Alexianu: *Vechi jocuri, lupte şi întreceri la români (1).*

T. Corneşianu: *Folosirea metodei de antrenament în circuit în lecţia de educaţie fizică în învăţămîntul superior (2).*

E. Trofin: *Consideraţii cu privire la participarea echipei reprezentative de tineret la turneul mondial de handbal (2).*

C. Tudose: *Exerciţii în trei (2).*

A. Vrabie: *Planificarea şi evidenţa procesului de instruire sportivă (2).*

Elena Dobincă şi Ildico Şirianu: *Consfătuiri metodice (2).*

Gh. Mitra: *Început promiţător în activitatea sportivă a elevilor în anul şcolar 1967/68 (3).*

J. Moscu: *Unele aspecte teoretice şi metodologice ale cercetării emoţiei la sportivi (3).*

M. Epuran: *Consideraţii asupra diferenţelor dintre sistemele de relaţii psihologico-sociologice din antrenament şi concurs (3).*

I. Todan: *O sută de ani de la înfiinţarea Societăţii centrale române de arme, gimnastică şi dare de semn (3).*

A. Nicu: *Informarea sistematică în sprijinul cercetării ştiinţifice şi activităţii practice a educaţiei fizice şi sportului (3)*

V. Ludu: *Iniţierea sportivă la vîrsta preşcolară şi şcolară mică (4).*

M. Bologa : *Aplicarea metodei în circuit la lecția de educație fizică cu elevele (4).*

I. Todan : *Din istoricul pregătirii specialiștilor în educație fizică (4).*

N. Mărășescu : *Carnet de antrenament — Ron Clarke (4).*

Fișier bibliografic

V. Teodorescu : *Schi — tehnica și metodica învățării (4).*

O. Neuman : *Performanța sportivă a tinerilor (4).*

N. Pădureanu și A. Barbu : *Rugbi — tehnică și tactică (4).*

J. Baley : *Gimnastica în școli (4).*

N. Murafa și Șt. Stroie : *Volei (4).*

ÎN NUMĂRUL VIITOR AL REVISTEI VEȚI PUTEA CITI :

„Două decenii de progres al științei educației fizice și sportului" semnat de A. NICU, doctor în științe pedagogice ;

„Modificări electrocardiografice (EKG) în urma unui efort de viteză și rezistență la școlari" de A. DEMETER, conferențiar universitar, doctor în științe medicale ;

„Din istoricul presei sportive românești" de I. TODAN, lector universitar.

SOMMAIRE

* * * Loi concernant le developpement de l'activité de l'éducation physique et du sport . . 1

Téchnique — Méthodique — Entraînement

I. DINGĂ : La préparation du skyeur-fondiste sur la neige 8

I. MATEI : Le start dans le bobsleigh 14

I. MUREȘANU : La préparation psychologique des pentathlonistes 22

Théorie — Etudes — Recherches

I. DRĂGAN et colab. : Recherches concernant quelques réactions enzimatiques pendant l'effort sportif a l'altitude moyenne 29

O. POPESCU : L'indice de surchargement plantaire . . 34

L'éducation physique dans l'enseignement

A. NICU : Aspects théoriques et pratiques du „circuit-training" dans la leçon d'éducation physique 41

GH. MITRA : L'insigne „Cercles olympiques" 47

Opinions — Consultations

C. POP : Propositions concernant la préparation et le développement physique des scolaires de petit âge 50

Pages d'histoire

D. MUȘAT, M. MUȘAT : Du passé de l'éducation physique dans l'école roumaine de Bihor 54

Meridianes

C. TUDOSE : Expo '67 . . 61

Bloc-notes d'entraînement

N. MĂRĂȘESCU : Jim Ryun 65

Indexe bibliographique . . . 69

CONTENTS

* * * Law for the development of the activity of phisical education and sport 1

Technique — Method — Training

I. DINGA : The training on snow of the long distance ski racers 8

I. MATEI : The start in bobsleigh 14

I. MUREȘANU : The psichological training of the modern pentathlonist athlete 22

Theory — Studies — Researches

I. DRĂGAN and collaborators : Studies concerning some enzymatical reactions during the sporting effort at medium altitude 29

O. POPESCU : The index of the leg burdening 34

Physical education in schools

A. NICU : Theoretical and practical aspects of the work in circuit in the physical education lesson 41

GH. MITRA : The "Olympic Circles" badge 47

Opinions — consultations

C. POP : Proposals concerning the training and the physical development of the small age pupils (classes I-IV) 50

History

D. MUȘAT, M. MUȘAT : From the past of the physical education in tha rumanian school in the Bihor district . . . 54

Meridians

C. TUDOSE : Expo '67 . . 61

Training note-book

N. MĂRĂȘESCU : Jim Ryun 65

Bibliographical records . . . 69

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele :

— Articolele trimise pentru publicare să fie scrise la mașină. Ele să nu depășească 5—10 pagini pentru lucrările de cercetare științifică și 10—15 pagini pentru cele care tratează probleme generale.

— Lucrările de cercetare științifică să fie redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a) Introducerea — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate.

b) Material și metodă — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparaturii și metodicii utilizate.

c) Rezultate — descrierea sau menționarea sub formă de tabel sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării.

d) Discutarea rezultatelor — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor.

e) Concluzii — datele esențiale rezultate din cercetare, redactate în cîteva fraze.

f) Bibliografie — articolele de cercetare științifică și cele cu caracter general vor fi însoțite de o listă bibliografică. Aceasta va conține numai lucrările autorilor menționați în text. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se trece numărul corespunzător lucrării respective în lista bibliografiei. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie în ordine : numele autorului, titlul periodicului, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, orașul și anul apariției.

g) Rezumatele lucrărilor. Toate articolele vor fi însoțite de un rezumat de 150—200 cuvinte care va conține părțile cele mai importante ale lucrării, redactate pe scurt.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

COPERTA I

Slalom . . . **Foto:** P. Romoșan

COLEGIUL DE REDACȚIE

TIBERIU ARDELEANU, ELENA COSAC, OCTAV DIMITRIU, ELENA DOBINCA, (secretar general de redacție), ION DRAGAN, MIHAI EPURAN, MIRON GEORGESCU, ILIE ISTRATE, MARIA IONESCU, GHEORGHE MITRA, NICU ALEXE, CORNELIU RĂDUȚ, ANGHEL VRABIE

Redacția : București, Str. Vasile Conta nr. 16. Telefon 11.79.70 Costul unui abonament pe un an lei 48

Prezentarea artistică : N. CLAUDIU
Tehnoredactarea: M. MĂNESCU
Corectura: V. CONSTANTINESCU

41 015

I.P.I.—c. 6205

Lei 4

2
Anul XXI
FEBRUARIE 1968

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

CUPRINS

A. Nicu : Două decenii de progres al ştiinţei educaţiei fizice şi sportului . . 1

MEDICINĂ SPORTIVĂ

A. Demeter : Modificări electrocardiografice (EKG) în urma unui efort de viteză şi rezistenţă la şcolari 8

O. Berlogea, A. Voiculescu şi colaboratorii : Determinarea capacităţii de eficienţă şi a consumului maxim de oxigen la sportivi 13

EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂŢĂMÎNT

Gh. Mitra : Studii întreprinse de Ministerul Învăţământului în vederea îmbunătăţirii predării educaţiei fizice în şcoli 20

E. Şora : Aparate pentru mărirea densităţii lecţiilor de educaţie fizică în condiţii de spaţiu necorespunzătoare 24

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

Honoré Bonnet : Schiul de mare competiţie 31

M. Ionescu : Atingerea rapidă a măiestriei în gimnastica sportivă feminină . . 35

V. Dumitrescu : Din metodica antrenamentului în proba de 400 m. plat . . . 42

CONSULTAŢII — OPINII

Fl. Frazzei : Propuneri pentru îmbunătăţirea programei de studii la educaţie fizică 49

FILE DE ISTORIE

I. Todan : Din istoricul presei sportive româneşti 52

SPORT — RECREAŢIE — SĂNĂTATE

Elena Firea : Locul exerciţiilor fizice şi sportului în timpul liber al omului contemporan 57

MERIDIANE

M. Strakova şi colaboratorii : Despre calităţile fizice ale copiilor de vîrstă preşcolară , ... 62

CARNET DE ANTRENAMENT

N. Mărăşescu : Viorica Viscopoleanu 67

COLEGIUL DE REDACŢIE

TIBERIU ARDELEANU, ELENA COSAC, OCTAV DIMITRIU, ELENA DOBINCA, (secretar general de redacţie), ION DRĂGAN, MIHAI EPURAN, MIRON GEORGESCU, ILIE ISTRATE, MARIA IONESCU, GHEORGHE MITRA, ALEXE NICU, CORNELIU RĂDUŢ, ANGHEL VRABIE

În numărul viitor al revistei veţi putea citi :

„Construirea" unui sistem de atac, de V. Popescu ;

„Alunecările şi rotările vertebrale în traumatologia sportivă" de A. N. Ionescu ;

„Culturismul" şi folosirea lui pentru dezvoltarea forţei în antrenamentul sportiv" de T. Corneşeanu ;

„Felice Gimondi" de H. Naum şi colaboratorii.

Prezentarea artistică : N. CLAUDIU
Tehnoredactarea: M. MĂNESCU
Corectura: V. CONSTANTINESCU

Redacţia : Bucureşti, Str. Vasile Conta nr. 16. Telefon 11.79.70 Costul unui abonament pe un an lei 48

Proletari
din toate țările,
uniți-vă!

REVISTĂ
TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

educație fizică și sport

Anul XXI Nr. 2 FEBRUARIE 1968

Doctor în științe pedagogice
ALEXE NICU

Directorul Centrului de cercetări
științifice al C.N.E.F.S.

DOUĂ DECENII DE PROGRES AL ȘTIINȚEI EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Se pare că răgazul sintezelor ți-l oferă doar aniversările sau limitele unei perioade de timp în care s-au adunat multe gînduri și fapte. Satisfacem o tradiție și o curiozitate de cronicar, încercînd să surprindem pe cele care în ultimul pătrar al celor două decenii de apariție a revistei noastre s-au dovedit mai originale, mai interesante și cu tendința de a domina sau orienta căutările și rezolvările atît de controversate ale profesiunii noastre.

Două episoade, de dată relativ recentă, pe care le reținem mai puțin prin intenția de fabulos și mai mult prin nota de inedit, prin simburele de adevăr care ne îndeamnă să sperăm în alungarea multor imponderabile, îndeosebi din domeniul performanței sportive, sînt semnificative pentru momentul în care ne situăm.

Răspunsurile date de Centrul de calcul al Academiei de științe din Uniunea Sovietică întrebărilor privind evoluția imediată și de la finele secolului XX a unor recorduri deja cotate astăzi ca fascinante (săritura în înălțime, categoria grea la haltere și 200 m bras) și reconstituirea în S.U.A. a campionatului mondial de box cu protagoniștii „grei" ai tuturor timpurilor, cu ajutorul mașinilor electronice, ne îndeamnă să credem că, în curînd, **cibernetica** va contribui ca educația fizică să devină o știință exactă. Norbert Wiener, unul din fondatorii ciberneticii, o definea în 1949 ca pe o știință care se ocupă de legile generale ale dirijării și legăturii dintre tehnică, natură și societate. Asupra definiției sînt încă controverse. Obiectul ciberneticii rămîne și în zilele noastre dificil de delimitat. Dar, ceea ce este unanim acceptat este faptul că ea se ocupă cu comanda, modelarea, dirijarea și transformarea informației. Strădania specialiștilor domeniului nos-

tru se reduce de fapt la procesul de dirijare a dezvoltării fizice și funcționale a omului, în scopul perfecționării și adaptării ei continue mediului social și fizic înconjurător. În antrenamentul sportiv, de asemenea, dirijăm procesul de obținere și menținere a formei sportive. Dar, toate aceste efecte se obțin parțial, în ciuda cheltuielii, a risipei mari de timp, de energie și mijloace. Așadar, dacă cibernetica este știința care se ocupă de **legile generale ale dirijării,** educația fizică constituie **un caz particular** al acestui proces. De asemenea, antrenamentul sportiv reprezintă o activitate eminamente dirijată. Dificultatea dirijării în aceste două domenii particulare constă în faptul că noi, deocamdată, nu putem conduce și orienta direct efectul lor (în special al antrenamentului). În realitate, explică Novikov și Zatiorski — noi dirijăm numai **comportamentul** sportivului. Uneori, controlăm și **efectul urgent,** imediat al antrenamentului, dar nu pe cel **cumulativ,** final.

Cu ajutorul mașinilor de calcul, în viitorul apropiat, specialiștii domeniului nostru vor putea orienta, în funcție de modelul acceptat, pregătirea sportivilor datorită obiectivizării efectelor și dirijării exacte a mijloacelor în vederea obținerii rezultatului final scontat.

Prelucrarea rapidă cu ajutorul calculatoarelor electronice a informațiilor pe care le oferă un sportiv, într-un moment dat al pregătirii sale, va permite economisirea timpului și a investițiilor de diferite nuanțe pe care insuficiențele procesului pedagogic de antrenament actual nu le poate din păcate încă evita.

Extinderea ciberneticii în educația fizică și în activitatea sportivă se găsește doar la primele ei căutări. Deocamdată se vehiculează teorii și se fac calcule matematice. Uneori se încearcă adaptări la nivelul practicii. În țara noastră experimentele lui Hoffman de folosire a teoriei informației în antrenamentul jocurilor sportive înseamnă o contribuție îndeosebi pe plan tactic, la aprofundarea și fundamentarea lui științifică. Efectuarea de către jucător a unei analize și sinteze rapide, selective a excitanților pozitivi și negativi, perfecționarea asocierii și diferențierii lor vor determina pregătirea, anticiparea sau realizarea acțiunilor optime în joc. Adaptarea teoriei informațiilor la condițiile jocului sportiv de handbal și-a dovedit valabilitatea pe cale experimentală.

Intervalul de timp la care ne raportăm a mai adăugat o dată cu cibernetica încă o sursă de motivare și fundamentare a sensurilor majore ale educației fizice și activității sportive. Plantate adînc în realitățile sociale ale epocii în care trăim, aceste activități nu puteau să se situeze în afara sferei de cunoaștere și cercetare a **sociologiei.**

Deși la începuturile ei, sociologia educației fizice de mase și de performanță ne comunică aspecte interesante asupra prezenței, motivației și efectelor sociale ale practicării exercițiilor fizice de către oameni de diferite vîrste și preocupări. Individualizată ca o activitate constructivă a bugetului timpului liber al individului epocii noastre, practicarea continuă și sistematică ori ocazională a exercițiilor fizice îi influențează în proporția cuvenită biologia și spiritualitatea lui. Cercetările efectuate în această privință, folosind o metodologie proprie, au scos în evidență însă că media populației adulte, chiar și a tineretului, consumă zilnic un timp insuficient pentru a valorifica corespunzător efectele educației fizice și sportului. Concluziile sînt cu atît mai alarmante, cu cît ele sînt cuprinzătoare și, mai cu seamă, caracteristice pentru o lume în care procesul de mecanizare și automatizare a producției, a transporturilor obligă pe omul contemporan către activități predominant statice. Lipsa de funcționalitate a analizorului motric, mai devreme sau mai tîrziu, conduce la o decrepitudine precoce a individului pe plan biologic. Transpunînd efectul din sfera ontogeneticului în cea a filogeneticului, mai cu seamă într-o lume care evoluează cu pași grăbiți către o astfel de finalitate obiectivă (ea este rezultanta implacabilă a progresului) putem sesiza pericolul real care amenință specia umană ca urmare a simplei sale lipse de activitate fizică.

Dezvoltarea societății este atît de impetuoasă și complexă, încît se simte nevoia cunoașterii tot mai profunde, științifice, a sensurilor și efectelor probabile ale acestei evoluții pentru a se putea interveni cu caracter de dirijare și corectare în vederea armonizării și echilibrării componentelor vieții sociale a viitorului imediat și îndepărtat. De aceea, științele despre om, a căror afirmare a constituit una din trăsăturile cele mai originale ale secolului XX, au resimțit nevoia fundamentării lor experimentale (științele economice și sociale). Față de acestea, cunoașterea laturii sociale a științei educației fizice și sportului are o întîrziere care afectează răspîndirea și cotarea lor corespunzătoare în ansamblul valorilor materiale și spirituale ale secolului nostru.

Aceste noi considerente ne conving că a continua fundamentarea educației fizice și sportului doar pe temeiul științelor clasice limitrofe : fiziologia, biochimia, pedagogia și psihologia, se dovedește a fi insuficientă. Motivarea lor științifică trebuie să se sprijine și pe cercetarea aspectului sociologic al nevoilor civilizației industriale și urbane (în plină generalizare) și îndeosebi pe **sociologia timpului liber.**

Sub imperiul acumulărilor și nevoilor teoretice și practice, științele ajutătoare amintite aveau să-și continue investigațiile și procesul lor propriu de cunoaștere. Astfel, fiziologia exercițiilor fizice și-a axat și limitat preocupările pe temele majore ale antrenamentului sportiv : dezvoltarea calităților fizice, formarea și perfecționarea deprinderilor motrice și adaptabilitatea marilor funcțiuni organice la eforturile mari și maxime.

Lucrărilor mai vechi în domeniul calităților fizice li s-au adăugat cercetările și experimentele efectuate în laborator și pe teren cu ajutorul telemetriei. Specialiști ca Zimkin, Korobkov, Vasiliev, Egolwski, Hettinger, Müller, M. Georgescu, A. Demeter, C. Florescu au demonstrat dezvoltarea extrem de variată a calităților fizice, forța și îndeosebi rezistența, oferind mari posibilități de amplificare. Cu această ocazie, s-a constatat că antrenamentul sportiv a influențat mai puțin calitățile de bază de cît cel realizat experimental în laborator, datorită probabil solicitărilor mai mici la care au fost supuse grupele musculare interesate. Rezultate utile pentru practica antrenamentului au avut lucrările care au cercetat influența diverșilor factori din cadrul antrenamentului experimental, cum este volumul și intensitatea lucrului muscular, ritmul mișcării și durata intervalului de odihnă dintre eforturi. Precizarea din punct de vedere fiziologic a acestor parametri ai pregătirii sportivilor a permis perfecționarea așa-ziselor metode moderne de antrenament (lucru în circuit, pe intervale, izometric, intermediar etc), care și-au diferențiat variante multiple și adecvate diferitelor profiluri de efort. În privința calităților fizice, studiile au constatat că între ele există raporturi complexe supuse însă unor anumite modificări datorită influenței variațiilor de mijloace și metode aplicate în antrenament. Dar, aspectele extrem de importante pe plan practic ale transferului pozitiv și ale interferenței calităților fizice — cunoscute în liniile lor generale — au încă nevoie de cercetare diferențiată pe ramuri și probe sportive în strînsă corelație cu dinamica pregătirii sportivului. Referitor la calitatea **forță,** controversa dacă numărul fibrelor musculare se mărește datorită activității musculare a fost închisă, experimentările practice din ultimii ani dovedind existența acestui efect. Interesantă pe plan teoretic s-a dovedit opinia mai veche, care demonstra rolul important al sistemului nervos în dezvoltarea calităților fizice. Astfel, sistemul nervos central își mărește prin antrenament posibilitatea de a mobiliza un număr mai mare de unități funcționale și fibre musculare. De asemenea, o mare importanță pentru manifestarea forței musculare o are frecvența impulsurilor primite în scoarță. Din acest punct de vedere, este important de știut dacă mușchiul lucrează în cazul încordărilor mari și maxime singular sau tetanic. Deși a fost infirmată ideea că orice mișcare voluntară se realizează în regim tetaniform, se pare prin prisma unor cercetări recente că în cazul încordărilor amintite avem totuși de-a face cu o contracție tetanică. Ideea, cu valoare practică, care se degajă din cercetările privind dezvoltarea forței este aceea de a nu explica acest efect prin creșterea volumului și dimensiunilor grupelor musculare care ar putea evident determina o creștere a greutății corpului.

Biochimia sportivă, ca una din cele mai tinere ramuri ale științelor biologice, a adus o contribuție valoroasă sportului de performanță. Pe baza lucrărilor mai vechi ale lui N. N. Iakovlev și ale colaboratorilor săi care au demonstrat că restructurarea biochimică a mușchilor este specifică tipului de antrenament care a generat-o ca o continuare logică, s-a abordat cercetarea fondului biochimic al calităților fizice de bază : viteză, rezistență și forță. Cu această ocazie s-a dovedit că viteza depinde de potențialul metabolismului anaerob în mușchi, rezistența, de cel aerob, iar forța, de conținutul și compoziția proteinelor în mușchi. Concomitent cu aceasta a fost demonstrată și influența trofică a sistemului nervos asupra schimbului de substanțe în mușchi și asupra modificărilor de durată care intervin ca urmare a antrenamentului. Pe baza acestor lucrări, Iakovlev și colaboratorii săi au emis teoria supercompensării pentru explicarea mecanismului modificărilor biochimice, care se produc în urma antrenamentului continuu și gradat. Conform acestei teorii, (care completează pe plan biochimic pe cea de natură fiziologică a școlii lui Folbort, D. Mateev), concentrarea și activitatea

mărită a enzimelor, care variază fazic în mușchi după efectuarea lucrului este hotărîtoare. Mărimea și profunzimea enzimelor depind de volumul și viteza de folosire a potențialelor funcționale la care s-a ajuns în cursul travaliului muscular propriu-zis.

În ultima vreme cercetările au demonstrat că și în alte sisteme și aparate ale organismului sportivilor : ficat, inimă, plămîni, oase și în sistemul nervos central se produc modificări biochimice cu caracter de adaptare, care sînt specifice tipului de activitate musculară. Aceste modificări se reflectă în schimbări fazice care apar în lichidele biologice ; în țara noastră au fost elaborate metode de investigare complexe în acest sens, permițînd să se tragă concluzii cu caracter practic privind refacerea după efort, unele probleme ale alimentației și vitaminizării suplimentare a sportivilor (Gh. Haralambie).

Alături de fiziologia exercițiilor fizice, care și-a orientat tematica de cercetare în cea mai mare măsură pe linia componenței motrice a sportivului, medicina sportivă s-a orientat îndeosebi spre investigarea sistemelor vegetative, care a influențat incontestabil chiar și medicina internă din sfera căreia s-a diferențiat. Controlul clinic periodic al sportivului — prototip al omului sănătos — și-a avut propria sa evoluție pînă să ajungă să diferențieze medicina sportivă în ansamblul specialităților medicale. Pornind de la studiul dezvoltării fizice a sportivilor cu ajutorul antropometriei și somatoscopiei s-a ajuns în anii din urmă pe baza observațiilor îndelungate să se elaboreze metode de diagnosticare funcțională a aptitudinilor, de simptomatologie a gradului de antrenament, contribuind nemijlocit la dirijarea procesului respectiv.

Creșterea performanței sportive, caracterul ei tot mai stresant, a determinat medicina sportivă să intervină în tratarea afecțiunilor generate de o practicare defectuoasă a pregătirii și concursului sportiv și în depistarea precoce a stărilor prepatologice. Cazuistica bogată a examinărilor sportivilor situați în diferite profiluri de efort și etape de pregătire a creat medicinii sportive o arie largă de investigație corelată a funcțiilor organice. Menționăm în primul rînd cercetarea legăturii dintre sistemul respirator și circulator, după care a urmat cea a sistemului nervos central cu aparatul neuromuscular, a sistemului nervos central cu cel circulator. Pregătirea sportivilor în vederea J.O. din 1968 care vor avea loc în Mexic a determinat necesitatea cercetării stării de hipoxie și hipobarism căreia trebuie să i se facă față la altitudine. Aceste cercetări efectuate atît în est cît și în vest au adăugat un material nou și interesant celui obținut în pregătirea cosmonauților, privind imensa rezervă de adaptabilitate a organismului omului sănătos la condiții noi de macroclimat. Efectul practic al acestor cercetări s-a concretizat în precizarea metodelor de antrenament menite să mărească rezistența organismului sportivilor la scăderea concentrației de oxigen în sînge și să mențină activitatea musculară la un grad cît mai ridicat de funcționalitate și randament.

În ultima vreme stă în atenția laboratoarelor de cercetare în domeniul educației fizice și sportului problematica influenței antrenamentului sportiv asupra coordonării motrice și funcțiilor vegetative. Metoda radio-telemetrică și utilizarea poligrafului (aparat care permite o înregistrare concomitentă a unui număr mare de indici) permite cunoașterea evoluției functiilor în cursul pregătirii și concursului. Printr-o astfel de aparatură este posibilă în prezent o analiză profundă de esență motrică, care să sincronizeze obținerea datelor dinamometrice, tensiometrice cu cele date de electromiograf și film. Tehnica modernă permite astfel ca sportivul să fie informat imediat asupra comportamentului său în mișcare, accelerînd astfel însușirea corectă și perfecționarea tehnicii sportive (S. Farfel, D. Donskoi, I. Maier etc). De o atenție specială se bucură recent studiul multilateral al mușchiului. Cercetări asupra caracteristicilor lui de excitabilitate, a metabolismului (la sportivul de performanță, prin cateterism), se pot bucura de o largă aplicare practică în viitor (Keul și Doll).

Tendința de obiectivizare a observațiilor și cercetărilor precum și concretizarea lor pe plan pedagogic, o manifesta și psihologia sportivă. Pînă de curînd i s-a imputat de către specialiștii domeniului nostru caracterul abstract al problematicii sale, menținerea preocupărilor în sfera generalului sau, mai corect spus, insuficienta accesibilitate practică a sintezelor ei. În momentul în care psihologia sportivă a abordat problema rolului și dezvoltării actelor voliționale și a emoțiilor în pregătirea și concursul sportiv (A. Puni, Rudik, M. Epuran), tehnicienii, apreciind diferențierile făcute de psihologi în aceste direcții, au căutat să afle cum să intervină nemijlocit

și care este metodologia de lucru pentru a obține și pe plan subiectiv o cercetare a potențialului sportivului.

Diversificarea actelor de voință, prin limitarea lor noțională — conținut, sferă, însușiri, subordonarea manifestării lor în funcție de specificul probelor și ramurilor sportive sau distincția făcută între emoțiile pozitive și negative însoțite de cauzele care le declanșează — a însemnat, fără îndoială, o treaptă nouă în cunoașterea manifestărilor atît de complexe ale personalității sportivului în diferitele ipostaze ale pregătirii și prezenței sale în concurs. Dar, antrenorii și metodiștii tot n-au putut intra în posesia metodicii de lucru pentru a adăuga mijloacelor (în bună parte disciplinate de reguli și principii didactice) de perfecționare fizică și tehnică și pe cele psihologice. Așa se explică de ce problema dezvoltării calităților voliționale și valorificarea energiei emoțiilor rămîne în continuare o problemă deschisă rezolvărilor practice. Intenția, mai concret spus necesitatea de a se elibera de acest complex ne este relevată de psihologia sportivă în momentul în care ea descoperă eficiența antrenamentului psihotonic (De Winter) menit să completeze efectele celui de natură fizică și tehnică. Acest gen de antrenament tinde să rezolve prin mijloacele active ale antrenamentului autogen autonomia sportivului în reglarea tonică atît în antrenament cît și în competiție. Efectele sale sînt tot atît de numeroase ca într-o reclamă ingenioasă făcută în jurul unui anumit produs : îmbunătățirea odihnei, a recuperării după efort și a aclimatizării, echilibrarea tensiunilor musculare, întărirea concentrației psihice, controlul emotivității și al rezultatelor sale, încălzire și excitație optimă psihică pentru concurs etc. Atractiv este însă faptul că această mare promisiune a metodei, care realizează o sinteză a procedeelor medicale cu cele empirice, se bazează pe o anumită tehnică, compusă dintr-o discuție cu sportivul, o perioadă de învățare de aproximativ 6 luni sub control medico-sportiv și o fază de exploatare condusă de antrenor. Deci, un autentic proces metodologic în jurul căruia se grupează aportul specializat al psihologului, medicului, antrenorului, maseurului și în prezența continuă a participării conștiente și active a sportivului. Cît va rămîne un fenomen izolat în contextul psihologiei sportive acest mod nou și practic de realizare, viitorul o va demonstra, tot așa cum el poate să confirme ulterior că experiența prezentă constituie o premisă a unei alte etape de abordare a problematicii sale.

Beneficiarul acestor multiple căutări este procesul pedagogic al antrenamentului, de fapt factorul activ al pregătirii performanței sportive. Subiectul preferat al metodicii de antrenament în ultimii ani l-a constituit **forma sportivă.** De aceea, problemele planificării, periodizării, corelației dintre factori, duratei și graficului de manifestare a formei sportive au fost supuse unor ajustări menite să mărească eficiența procesului pedagogic. Două idei fundamentale au obligat metodica antrenamentului să-și revizuiască nomenclatorul și modul de valorificare a parametrilor performanței sportive. Mărirea considerabilă a calendarului sportiv intern și internațional pe de o parte și criza de timp în care s-a aflat tot mai mult tandemul antrenor-sportiv pe de altă parte, a obligat pe specialiști să renunțe la dogmatismul steril, pedant și didacticizat pînă la absurd care stăpîneau concepția de antrenament. Numărul mare de concursuri, nu întotdeauna gradate ca dificultate și răspundere, a determinat o fărîmițare a monociclului clasic de planificare în care perioada pregătitoare avea la dispoziție 4—6 luni de realizare lentă a acumulărilor necesare. În felul acesta am asistat la diferențierea, pentru marea majoritate a ramurilor sportive, a unor microcicluri grupate în jurul concursului important al perioadei sau etapei (cum i s-a spus în ultima vreme mai mult din dorința de a modifica o dată cu schimbarea noțiunii și concepția de lucru). În felul acesta, curbele volumului și intensității efortului s-au apropiat în timp, obligînd sportivul să facă față unor adaptări noi, superioare cantitativ și calitativ. Aceeași idee de economisire a timpului devenit atît de prețios a motivat pe lîngă alte cauze de ordin fiziologic înlocuirea abordării succesive a factorilor de antrenament cu cea simultană. În felul acesta organismul sportivului n-a mai fost obligat să suporte adaptări succesive și diferit orientate, s-a evitat cheltuiala timpului inutil pentru obținerea unui efect global pe care abordarea simultană a factorilor îl realizează nemijlocit. Evident, așa-zisa atacare simultană a factorilor nu exclude predominanța unuia dintre ei în funcție de obiectivele apropiate ale pregătirii. În felul acesta necesitățile de natură mai mult obiectivă au determinat ca forma sportivă să prezinte mai multe vîrfuri de-a lungul anului calendaristic, obținerea lor fiind asigurată de nivelul crescut al randamentului biologic la care sportivul a fost

menținut (E. Ghibu, C. Florescu, A. Vrabie, A. Matveev etc). Ușoarele predominanțe ale factorului specific au constituit într-o astfel de conjunctură metodică elementul de coloratură care a pus sportivul în plenitudinea posibilităților sale de concurs. Într-o astfel de angajare sporită problema recuperării prin alimentație, odihnă, recreație și absența conflictelor personale (factorul social) a solicitat rezolvări superioare etapelor precedente.

Valorificarea maximă a timpului, cel puțin pe plan cantitativ, prin pregătirea realizată de-a lungul întregului an calendaristic, prin numărul crescut — uneori pînă la refuz — al lecțiilor de antrenament în ciclul săptămînal, prin mărirea duratei lecțiilor a îndreptat atenția metodiștilor și antrenorilor către valorificarea și a altor posibilități de lucru. Observînd că vîrsta timpurie a copilului este propice valorificării din punct de vedere sportiv s-a inițiat o largă experiență în toate ramurile sportive. Dar, în potida acestei impresionante activități practice desfășurate în toate țările cu mare potențial și tradiție sportivă, metodica pregătirii sportive a juniorilor nu a rezolvat încă problemele fundamentale ale procesului respectiv. Limitele optime de vîrstă ale copilului propice aplicării eficiente a mijloacelor specifice și în funcție de calitatea fizică predominantă a specializării nu sînt încă suficient de bine precizate. Există o mare controversă îndeosebi între medicina sportivă și activitatea practică în ceea ce privește vîrsta optimă pentru abordarea lucrului necesar dezvoltării forței și rezistenței. Nu este suficient de bine cunoscut volumul și intensitatea efortului precum și relația dintre aceste două elemente ale performanței sportive accesibile copiilor vîrstei respective. De asemenea, structura, complexitatea și succesiunea mișcărilor care compun conținutul procesului specializării precoce are nevoie de continue cercetări pentru a se evita risipa de timp și de energie în realizarea cît mai rapidă a unei valori sportive.

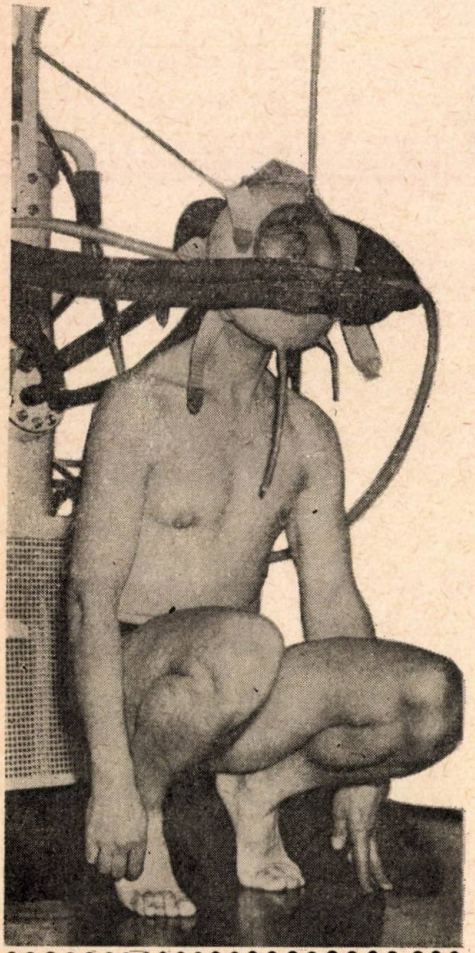
Această sinteză nu poate să evite insuficiențele care aparțin deopotrivă spațiului restrîns, profilului lucrării și îndeosebi posibilității noastre de cunoaștere. Deschiderea largă a acestui front de problematici, care nu totdeauna converg și se sincronizează către aceleași rezolvări, deși finalitatea și rațiunea de a exista ca domenii ale științei le înrudesc, pretind o erudiție și o înțelegere enciclopedică a fenomenului care rămîne unic. Încercarea timidă de a stabili apropierile și distanțele nivelului de abordare și cunoaștere a laturilor care compun fenomenul o datorăm răgazului acestei aniversări, care sugerează fiecăruia dintre noi ce ne-a mai rămas de făcut.

BIBLIOGRAFIE

1. **Antonelli F.:** Psihologia dello sport, F.M.S.I., Roma, 1965.
2. **Cazacu A.:** Timpul liber și interesele tineretului școlar, din vol. IV — Teorie și metodă în științele sociale, Ed. politică, București, 1967.
3. **Cernikova O.:** Emoții v sporte, Ed. Fizkultura i sport, Moscova, 1962.
4. **Demeter A.:** Fiziologia contracțiilor izometrice și izotonice, Ed. U.C.F.S., București, 1967.
5. **Donskoi D. D., Iakovlev N. N., Puni A. T.:** Unele probleme privind biomecanica biochimia și psihologia sportului (culegere), Sectorul documentare și informare științifică C.N.E.F.S., 1966.
6. **Dumazedier J.:** Cu privire la întîrzierea reflexelor sociologice asupra educației fizice și sportive, Rev. L'Homme sain, nr. 3/iunie, 1967.
7. **Epuran M.:** Pregătirea psihologică pentru concurs, Ed. U.C.F.S. 1967, București.
8. **Frenkin A. A.:** Critica sociologiei burgheze a sportului, Ed. Fizkultura i sport, Moscova, 1965.
9. **Guilbert Madeleine:** Probleme ale timpului liber și anchetele bugetului timp, Broșura: Materiale asupra conferinței ținute la Havana, Seminarul internațional asupra „Timpului liber și recreativ", 1966.
10. **Georgescu M., Drăgan I., Stănescu I.:** Probleme medicale ale antrenamentului sportiv, Ed. U.C.F.S., 1964, București.
11. **Haralambie Gh.:** Biochimia și sportul, Ed. U.C.F.S., București, 1966.
12. **Helbelinck M.:** Despre valoarea și rolul educației fizice și sportului în organizarea timpului liber, Broșura: Materiale asupra conferinței ținute la Havana, la Seminarul internațional asupra „Timpului liber recreativ", 1966.

13. **Mihalache D., Alexandrescu E.** : Metoda selectivă în cercetarea condiţiilor de viaţă şi învăţătură ale studenţilor. Din vol. III — Teorie şi metodă în ştiinţele sociale, Ed. politică, Bucureşti, 1966.
14. **Magnane G.** : Sociologia sportivă, Ed. Gallimard, Paris, 1964, colecţia Idees.
15. **Matveev D.** : Fiziologhia na cebreka, Mediţina i fizkultura, Sofia, 1962.
16. **Semecky O.** : Contribuţie la cercetarea importanţei sociale a activităţii sportive, Rev. Teorie a praxe telesne vychovy, nr. 8/1967.
17. **Ulbrich J.** : Contribuţia ştiinţei medicale sovietice la dezvoltarea sistemului de antrenament sportiv, Teoria a praxe telesne vychovy, nr. 10/1967.
18. **Wasterlain M.** : Timpul liber, educaţia fizică şi sporturile în ţările cu dezvoltare economică mare, Rev. Sport, nr. 2/1966, Belgia.
19. * * * Cibernetica şi cultura fizică (culegere), Sectorul documentare şi informare ştiinţifică, C.N.E.F.S., 1967, Bucureşti.
20. * * * Conţinutul şi metodica antrenamentului sportiv contemporan, Ed. U.C.F.S., Bucureşti, 1967.
21. „De ce sportul este mijloc de întărire a sănătăţii", Sportartz und Sportmedizin, ianuarie, 1965.
22. * * * „Antrenamentul psihotonic" (culegere), Sectorul documentare şi informare ştiinţifică C.N.E.F.S., 1968.

medicină sportivă



Conf. univ. dr.
ANDREI DEMETER

MODIFICĂRI ELECTRO-CARDIOGRAFICE (EKG) ÎN URMA UNUI EFORT DE VITEZĂ ŞI REZISTENŢĂ LA ŞCOLARI

Orientarea activităţii de educaţie fizică şi sport din ţara noastră spre întărirea generală a sănătăţii cere studierea amănunţită a influenţelor practicării exerciţiilor fizice asupra stării de sănătate şi dezvoltării organismului copiilor de vîrstă şcolară.

Includerea exerciţiilor de viteză şi de rezistenţă în programul lecţiilor de educaţie fizică trebuie privită cu multă atenţie, deoarece pe baza datelor clasice ale fiziologiei eforturile de rezistenţă nu sînt indicate la copii.

În lucrarea de faţă ne-am propus să urmărim în ce măsură este solicitat aparatul cardiovascular la copii în urma unui efort de viteză şi apoi de rezistenţă şi dacă răspunsul cordului la aceste eforturi este adecvat sau nu.

MATERIAL ŞI METODĂ

Cercetările noastre au fost efectuate pe un lot de 30 de copii (băieţi) din clasa a IV-a, vîrsta lor fiind de 10 ani. În cadrul orelor de educaţie fizică am înregistrat electrocardiograma în poziţie ortostatică înainte de începerea lecţiei de educaţie fizică şi imediat după un efort de viteză (30 m), iar în altă zi după un efort de rezistenţă (alergare 200 m), în aceeaşi poziţie ortostatică.

Înregistrările au fost efectuate cu un electrocardiograf cu 2 canale (cardior) cu înscriere directă pe hîrtie termosensibilă. Am înregistrat EKG în cele trei conduceri standard (D_1, D_2, D_3), în conducerile unipolare ale membrelor, după tehnica Goldberger (1), (aVL, aVR, aVF), precum şi în conduceri unipolare precordiale V_2 şi V_5 (fig. 1, 2).

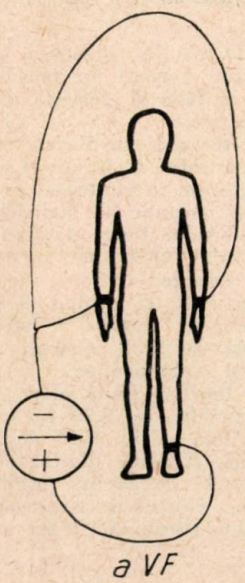


Fig. 1 : Schema de conexiune a biopotenţialelor folosită pentru înregistrarea conducerilor unipolare ale membrelor (după Goldberger).

Traseele EKG au fost apreciate conform criteriilor curente de analiză EKG. Noi am urmărit îndeosebi modificările frecvenţei cardiace stabilite din intervale R-R (fiind calculată din media a patru cicluri consecutive), durata sistolei electrice (intervalul Q-T), comportarea axei electrice a inimii, precum şi aspectul grafic al undelor EKG.

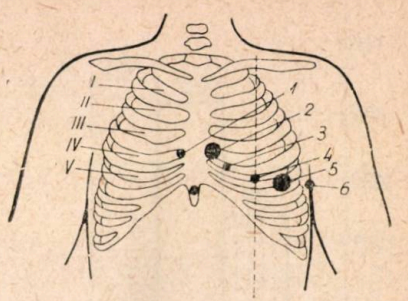


Fig. 2 : Locul de aşezare a electrozilor extrapolari în înregistrarea conducerilor unipolare precordiale V_2 şi V_5 (punctele mai groase).

REZULTATE ŞI DISCUŢII

a) Frecvenţa cardiacă a subiecţilor noştri determinată pe EKG din intervalul R-R, în repaus, înainte de lecţie în poziţie ortostatică, a fost în medie de 88 ± 6. În repaus am remarcat o aritmie sinuzală în 70 la sută din cazuri.

Imediat după efortul de viteză frecvenţa cardiacă a crescut la 122 ± 8, iar după efortul de rezistenţă la 128 ± 7 (fig. 3).

Este de remarcat creşterea mai însemnată a frecvenţei cardiace în urma efortului de rezistenţă în comparaţie cu efortul de viteză. Acest fapt este în concordanţă cu datele recente ale literaturii de specialitate — Motileanskaia R. R. (6), Reindell H. (7) — şi se explică prin aceea că efortul de viteză din cauza duratei scurte nu angrenează complet aparatul cardiovascular, în timp ce efortul de rezistenţă, deşi este mai puţin intens, permite angrenarea într-o măsură mai mare a capacităţii cardiovasculare.

b) Aspectul grafic al undelor EKG în repaus se încadrează în limite normale (fig. 4). Unda P cu o durată de 0,009 secunde şi amplitudine maximă în D_2 şi V_2, negativă în aVR şi mai mică în celelalte derivaţii, nu arată modificări esenţiale după efort.

Complexul QRS şi unda T sînt normale în repaus ; după efortul de viteză arată o preponderenţă stîngă prin prezenţa unui sR_1 şi rS_3. Prin calculul efectuat conform

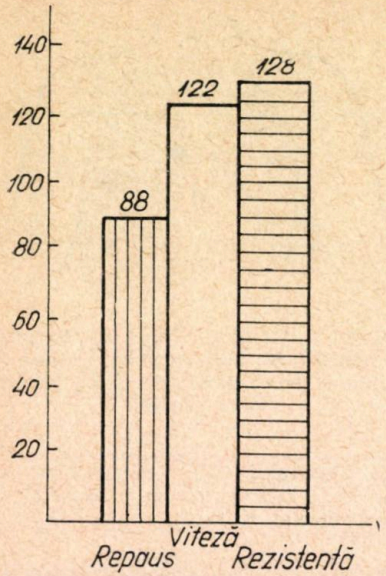


Fig. 3 : Reprezentarea grafică a valorilor frecvenței cardiace pe minut la subiecții cercetați, în repaus (R), după efortul de viteză (V) și după efortul de rezistență

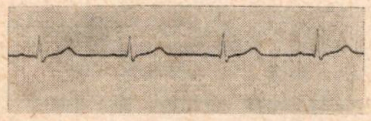


Fig. 4 : Electrocardiograma în D_1 a unui copil în repaus, înainte de efort.

recomandărilor lui Lian și Golblin (3) $(R_1\text{-}s_1) + (S_3\text{-}r_3)$ am obținut cifra de 28, ceea ce arată că nu este vorba de o adevărată hipertrofie ventriculară stîngă, ca la sportivii bine antrenați unde cifrele sînt de peste 32, ci mai mult de o hiperactivitate acută a ventricolului stîng. R mare în V_5 și absent în V_2 și invers, S mare în V_2 și mic sau absent în V_5 pledează în același sens (fig. 5).

După efortul de rezistență, pe lîngă modificările arătate mai sus, în 60 la sută din cazuri am observat apariția undei T inversate în D_3 însoțită de o subdenivelare a segmentului ST. Inversarea lui T precedată de cele mai multe ori de o subdenivelare ST se observă nu numai în D_3 și în aVL, care poate fi datorită și poziției verticale a inimii, dar și în D_2 și V_2 ceea ce trădează supraîncărcarea ventricolului drept (fig. 6).

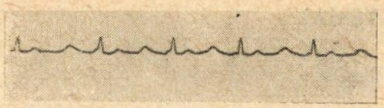


Fig. 5 : Electrocardiograma aceluiași copil înregistrată imediat după efortul de viteză. Sînt evidențiate semnele unei hiperactivități ale ventricolului stîng (R_1s_1).

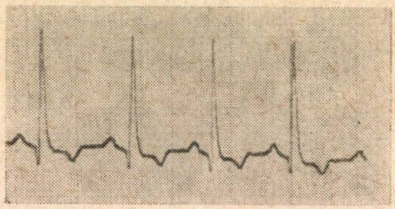


Fig. 6 : Electrocardiograma aceluiași copil după efortul de rezistență arată semnele suprasolicitării ventricolului drept (Subdenivelarea segmentului S-T, T_3 negativ fiind de tip $Q_3R_3s_3$).

c) Durata sistolei electrice (intervalul Q-T) în mod normal în repaus este de 0,35—0,40 secunde și reflectă durata contracției ventriculare. Ea se modifică în funcție de frecvența cardiacă și după gradul de hipertrofie a inimii. La sportivii cu o bradicardie accentuată se lungește pînă la 0,45 secunde — Reindell H. (7). În urma efortului fizic, datorită tahicardiei, intervalul Q-T se micșorează la 0,30—0,35 secunde.

La subiecții noștri durata medie a sistolei electrice în repaus a fost de 0,34 secunde față de 0,38 secunde găsită la Klimanek și colaboratorii la copii de 8—11 ani. Imediat după efort, intervalul Q-T s-a micșorat la 0,29 în urma efortului de viteză și la 0,26 după efortul de rezistență. Această diferență se datorește îndeosebi frecvenței cardiace mai crescute după efortul de rezistență. Calculînd constanta sistolo-diastolică a lui Lian și Baraige :

$$K = \frac{D}{C(C + 41)}$$

(în care D reprezintă durata diastolei, C reprezintă durata revoluției cardiace în sutimi de secundă), am obținut 0.004587 ceea ce se încadrează în limitele fiziologice ale duratei sistolei electrice (0.0040—0,0049). În efort, constanta Lian-Baraige nu arată modificări semnificative (0,004535) deci o ușoară tendință spre alungirea relativă ceea ce poate fi interpretată ca o ușoară hipopotasemie cauzată de efort.

d) Axa electrică, sau vectorul inimii, reprezintă rezultanta forţelor electromotoare dezvoltate în miocard într-un moment dat. Cel mai simplu procedeu pentru determinarea precisă a unghiului axei electrice îl oferă triaxa Bayley.

Este cunoscut din literatura de specialitate faptul că sportivii supuşi unui antrenament sistematic timp mai îndelungat, deseori prezintă devierea axei electrice a inimii. Astfel, Herzum, citat de Klimanek, a constatat devierea spre dreapta a vectorului inimii la sportivii care se antrenează prin eforturi de rezistenţă (schiori, canotori, ciclişti) care prezentau şi o hipertrofie marcată a inimii — dreapta. Din contră, la sportivii antrenaţi prin eforturi de viteză Kral (citat de Klimanek) a putut evidenţia devierea axei electrice a inimii spre stînga. După părerea lui Letunov S. P., la sportivii antrenaţi judicios axa electrică a inimii de obicei nu deviază, sau se observă o uşoară deviere spre dreapta.

La copiii cercetaţi de noi axa electrică a inimii în repaus a fost de $+80 \pm 5°$, ceea ce se încadrează în limitele fiziologice (0 şi $+90°$). În urma efortului de viteză axa electrică nu a arătat modificări semnificative. La 3 dintre subiecţii noştri am constatat o deviere a axei la dreapta, la 15 subiecţi o uşoară deviere spre stînga, iar la restul de 12 subiecţi nu am observat diferenţe prea mari faţă de repaus. În medie, valoarea axei electrice după efortul de viteză a fost de $38 \pm 6°$. În schimb, după efortul de rezistenţă, am remarcat la 25 de subiecţi o uşoară deviere a axei electrice la dreapta, la 2 subiecţi spre stînga şi la restul de 3 am găsit valori similare ca înainte de efort. Media valorilor este de $125 \pm 5°$ (fig. 7).

Poziţia uşor verticalizată a inimii în repaus admisă ca normală la copii (tipul rS_1 qR_3) este accentuată acum de către efortul de rezistenţă, ceea ce arată o oarecare supraîncărcare a inimii drepte, probabil din cauza efortului cardiorespirator mai intens în acest efort, faţă de care mecanismele fiziologice de compensare se adaptează cu mari dificultăţi. De fapt toate modificările EKG arătate mai sus (T negativ în D_2, în aVL şi V_2, subdenivelarea ST, devierea axei electrice la dreapta etc pot fi atribuite modificărilor metabolice ale miocardului insuficient aprovizionat cu O_2 în timpul efortului de rezistenţă. Cauza acestei hipoxii relative a miocardului rezidă în insuficienta dezvoltare morfo-funcţională a aparatului respirator conectat funcţional foarte strîns de aparatul cardiovascular, care fiind şi el insuficient dezvoltat, face faţă cu mari

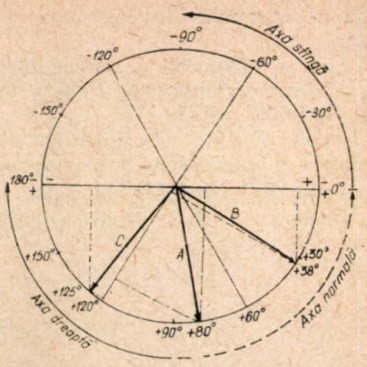


Fig. 7 : Reprezentarea grafică a modificărilor poziţiei axei electrice QRS faţă de repaus (A), după efortul de viteză (B) şi după efortul de rezistenţă (C).

greutăţi solicitărilor mai intense şi de durată relativ lungă.

Din rezultatele cercetărilor noastre se pot formula următoarele concluzii :

1. Exerciţiile fizice efectuate în cadrul lecţiei de educaţie fizică la copiii de 10 ani îmbunătăţesc starea funcţională a organelor interne, ducînd la întărirea stării de sănătate şi la mărirea capacităţii de efort. Efortul de viteză solicită într-o măsură mai convenabilă organismul copiilor, aflat în plină perioadă de creştere şi dezvoltare, fapt ce se evidenţiază în satisfacerea corespunzătoare a cerinţelor organismului de către miocard, semnele EKG fiind în limitele admise ale unei funcţionări normale.

2. Efortul de rezistenţă angrenează mult mai puternic aparatul cardiovascular şi în special miocardul, care fiind încă insuficient dezvoltat la copiii de această vîrstă, satisface cu mari greutăţi cerinţele circulatorii fapt ce se oglindeşte în semnele EKG ale unei suprasolicitări a miocardului ventricular drept.

Pe baza datelor noastre EKG recomandăm fără rezerve introducerea efortului de viteză la copiii de 10 ani, lucru care nu-l putem susţine în privinţa eforturilor cu caracter de rezistenţă.

BIBLIOGRAFIE

1. *Goldberger E.:* Unipolar Electrocardiography. Lea and Febiger, Philadelphia, 1949.

2. *Klimanek Z., Henek O., Kania H.:* Constatarea frecvenţei pulsului, a axei cardiace şi a sistolei electrice pe EKG la copii după un antrenament de 3 ani de

viteză și rezistență. Teoria i praxe, nr. 9 (1965).

3. *Lian C., Vilenski J.:* Cum interpretăm o electrocardiogramă, Editura medicală, București, 1965.

4. *Letunov S. P.:* Cercetări electrocardiografice și radiokimografice ale inimii sportivului, Ed. Medghiz, Moscova, 1957.

5. *Letunov S. P.:* Electrocardiografia în practica medico-sportivă, Ed. Medghiz, Moscova, 1960.

6. *Motileanskaia R. E.:* Unele probleme privind pregătirea sportivă a tineretului în lumina cercetărilor medicale. În volumul: „Despre pregătirea sportivă a juniorilor", Editura UCFS, 1963 pag. 162.

7. *Reindell H., Roskamm H. und Gerschler W.:* Das Intervalltraining, München, 1962.

Résumé

L'oeuvre du Conférencier dr. Andrei Demeter a le bût de montrer les modifications électrocardiographiques produites à la suite d'un effort de vitesse et resistence chez les enfants.

Les recherches ont été effectuées sur un nombre de 30 enfants agés de 10 ans. On a enregistré l'électrocardiogramme en position ortostatique avant le commencement de la leçon d'education physique et immédiatement après un effort de vitesse (30 mts), et dans un autre jour, après un effort de résistence (course 200 mts). Les enregistrements ont été effectués avec un électrocardiographe avec 2 canals-Cardior.

Les conclusions formulées par l'auteur apprecient que :

— les efforts de vitesse se distinguent par la satisfaction correspondante des besoins de l'organisme par le miocarde, les marques EKG étant dans les limites admises pour un fonctionnement normal ;

— les efforts de résistence sollicitent d'une façon plus forte l'appareil cardiovasculaire et spécialement le miocarde, qui étant encore insuffisamment developé, n'a pas la possibilité de satisfaire sans grandes difficultés les besoins circulatoires reflétés dans les marques EKG, de la sursollicitation du miocarde ventriculaire droit.

En base des conclusions resultées, l'auteur recommande l'introduction des efforts de vitesse chez les enfants de 10 ans considère comme contr'indiqués les efforts de resistence sur les enfants du même age.

Summary

The lecturer dr. Andrei Demeter wishes to presents, in his vork, the electro-cardiographic changes taking place on children after a speed and endurance effort.

Researches have been carried out on a lot of 30 years old children. It has been recorded an electrocardiogram in ortistatical position before beginning the physical education lesson and immediatly after a speed effort (30 mts) and in an other day after an endurance effort (race 200 mts).

The records have been done with an electrocardiograph with 2 channels-Cardior.

The author's opinions on the results are :

— the speed efforts emphasize by satisfying accordingly the needs of the body by the myocardium, the marks EKG beeing in the limits admitted by a normal functionning ,

— the endurance efforts sollicit to a greater extent the cardiovascular apparatus, and especially the myocard, which, beeing still insufficiently developped, satisfies very pourby the circulatory wants shown in the marks EKG, of the over sollicitation of the right ventricular myocard.

Based on the results, the author recommands the introducing of the speed efforts for the 10 years old children and appreciates the endurance efforts on the children of the same age as contraindicated.

Conf. dr. O. BERLOGEA
Dr. A. VOICULESCU
Dr. O. TRESTIOREANU
Dr. I. BISTREANU
Dr. M. CRISTEA

DETERMINAREA CAPACITĂŢII DE EFICIENŢĂ ŞI A CONSUMULUI MAXIM DE OXIGEN LA SPORTIVI*

In practica curentă, medicul simte din ce în ce mai mult nevoia de a avea la îndemînă elemente pe baza cărora să poată face aprecieri cantitative asupra posibilităţilor funcţionale ale organismului. Determinarea capacităţii de eficienţă corporală în condiţii normale şi patologice devine tot mai mult o preocupare a medicului internist, chirurg, de medicină a muncii sau de medicină sportivă, precum şi a medicului care se preocupă de expertiza medicală şi recuperarea capacităţii de muncă (6, 8, 9, 10, 11, 15, 17, 20, 25, 27, 35).

Pentru aprecierea capacităţii de efort a organismului s-au folosit numeroase metode (1, 2, 3, 4, 6, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 31, 36). La fiecare s-au ridicat obiecţii privitoare la exactitatea parametrilor furnizaţi (2, 5, 7, 12, 13, 19, 30, 31). Discuţiile purtate nu au înlăturat însă nevoia determinării limitelor de eficienţă a organismelor sănătoase sau bolnave, deoarece lipsa unei determinări cît mai exacte a acestor limite conduce la solicitări sportive sau profesionale prea intense, care antrenează tulburări peste care nu se poate trece uşor cu vederea (8, 11, 15, 19, 22, 25).

Proba de efort în trepte, care să ducă valorile funcţionale în steady state, apare ca cea mai adecvată, dar cere timp mult şi o aparatură costisitoare (6, 26, 28, 29, 32, 33, 34). Ea permite însă cunoaşterea nivelului de prestaţie energetică pe care-l poate suporta organismul, felul în care mecanismele de adaptare reuşesc să acopere cerinţele energetice, precum şi randamentul subiectului la diferite nivele de solicitare energetică (6, 11, 12, 19, 35, 36).

Cunoaşterea posibilităţilor de eficienţă a sportivului şi modificările pe care le realizează în cursul antrenamentului, permit pe de o parte o apreciere a rezultatelor acestui antrenament şi, pe de altă parte, un pronostic de performanţă.

---

* Lucrare prezentată la Congresul Societăţii Latine de Educaţie Fizică, Roma, 1967.

MATERIAL ȘI METODĂ

Cercetarea s-a făcut pe un grup de 16 sportivi înainte de începutul perioadei de antrenament. S-a efectuat o probă de efort în trepte, la cicloergometru, la nivele submaximale : prima treaptă la un nivel de solicitare de 146 W (aproximativ de două ori greutatea corporală), iar treapta a doua, la 207 W (de trei ori greutatea corporală). Durata activității la cele două trepte a fost de 12 minute, respectiv 6 minute pentru fiecare treaptă. S-au înregistrat în mod continuu (Metabograph Fleich), în repaus, în timpul activității și pe 10 minute de revenire : debitul ventilator (V), consumul de oxigen (V O_2), eliminarea de bioxid de carbon (V CO_2), frecvența respiratorie (f) și frecvența cardiacă (f.c.). Tensiunea arterială a fost măsurată în repaus, în timpul efortului la cele două trepte (minutul 6 și 12) și urmărită pe cele 10 minute de revenire. Valorile ventilatorii sînt corectate ETPS, iar V O_2 și V CO_2 sînt corectate STPD.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Valorile funcționale circulatorii și respiratorii în repaus nu prezintă aspecte deosebite în afară de V pentru care coeficientul de variație de 23 la sută indică o oarecare neomogenitate a valorilor individuale.

În timpul activității la prima treaptă (146 W), în perioada de stabilizare, valoarea medie a frecvenței cardiace este de 135,7 ± 3,2 pulsații pe minut, iar valoarea medie a consumului de oxigen este de 2047 ± 16 ml pe minut. Raportul dintre numărul de pulsații cardiace pe minut cheltuite pentru activitate și eficiența de 10 W este de 4,42 ± 0,23, iar raportul dintre consumul de oxigen pe minut și intensitatea activității (VO_2/W) este de 13,9 ± 0,10 ml O_2 pentru eficiența de 1 W.

Tabel nr. 1

Valorile medii în repaus ale ventilației (Ve), frecvenței respiratorii (f), consumului de oxigen (VO_2), echilibrului ventilator pentru oxigen (EVO_2), ale frecvenței cardiace (f.c.), presiunii sistolice (Ps), presiunii diastolice (Pd) și ale presiunii diferențiale (ΔP)

	Ve	VO_2	EVO_2	f	Ps	Pd	ΔP	fc
M	8,88	333	2,65	14,6	123	83	40	71
Es	±0,52	±9,2	±0,09	±0,79	±1,7	±1,6	±1,17	±1,5
CV	33%	11%	13%	21,6%	5,5%	7,7%	11,7%	8,6%

Tabel nr. 2

Valorile medii ale datelor funcționale circulatorii și respiratorii la prima treaptă de activitate și ale consumului de oxigen pe watt (VO_2/w) și ale cheltuielii de frecvență pentru eficiența de 10 w [(Δfc/w) × 10]

	Ve	VO_2	EVO_2	f	Ps	Pd	ΔP	Fc	VO_2/w	(Δfc/w)×10
M	45,3	2047	2,21	23	165	69	96	135,7	13,9	4,42
Es	±6,3	±16,1	±0,07	±1,06	±2,5	±2,3	±4,4	±3,23	±0,10	±0,23
CV	14%	3%	11%	14%	5,4%	13,5%	16,4%	9,6%	3%	21%

Tabel nr. 3

Valorile medii ale datelor funcționale circulatorii și respiratorii la treapta a II-a de activitate, ale consumului de oxigen pe watt (VO_2/w) și ale cheltuielii de frecvență cardiacă pentru eficiența de 10 W [$(\Delta fc/w) \times 10$]

	Ve	VO_2	EVO_2	f	Ps	Pd	ΔP	VO_2/w	$(\Delta fc/w) \times 10$
M	82	3190	2,53	35	187	48	139	15,2	4,57
Es	±5	±4,6	±0,59	±2,1	±2,6	±2,2	±3,6	±0,22	±0,20
CV	20,7%	5,7%	2,4%	24%	5%	17%	9,5%	4,5%	18%

În timpul celei de a doua trepte de activitate (207 W), nivelul mediu al frecvenței cardiace este 167±4 pulsații pe minut, iar valoarea medie a consumului de O_2 este de 3190±46 ml pe minut. Raportată la intensitatea activității rezultă o cheltuială de 4,37±0,20 pulsații pe minut pentru eficiența de 10 W și un consum de oxigen de 15,2±0,22 ml/W.

Subiecții cercetați la ambele nivele de activitate realizează steady state. Faptul că VO_2/puls nu scade la cea de a doua treaptă este o indicație că nu s-a depășit limita eficienței de durată (19, 20, 25, 30, 31, 35). Atît nivelul pe care îl ating valorile funcționale, circulatorii și respiratorii, cît și relațiile dintre ele și intensitatea activității prestate arată o adaptare relativ bună (1, 2, 4, 8, 10, 11, 17, 33, 34, 35, 36).

Parametrii indicați arată relația liniară dintre consumul de oxigen, frecvența cardiacă și gradul de încărcare a organismului (4, 5, 6, 7, 12, 22, 28, 29, 33).

Din datele literaturii de specialitate se cunoaște că pentru fiecare grupă de subiecți, în funcție de vîrstă, sex și grad de antrenament, există un nivel maxim al frecvenței cardiace (1, 5, 6, 14, 17, 18, 29, 30, 35). Admițînd pentru grupa noastră o valoare medie a frecvenței cardiace de 180 pulsații pe minut, facem o aproximare metodică care permite calcularea capacității de eficiență corporală.

În fața numeroșilor parametri pe care ni-i oferă spiroergometria îi alegem pe cei care exprimă cel mai precis posibilitățile funcționale ale organismului, avînd în vedere totdeauna evitarea oricăror neplăceri create subiectului cercetat, fapt ce ar putea constitui un factor de alterare a datelor obținute.

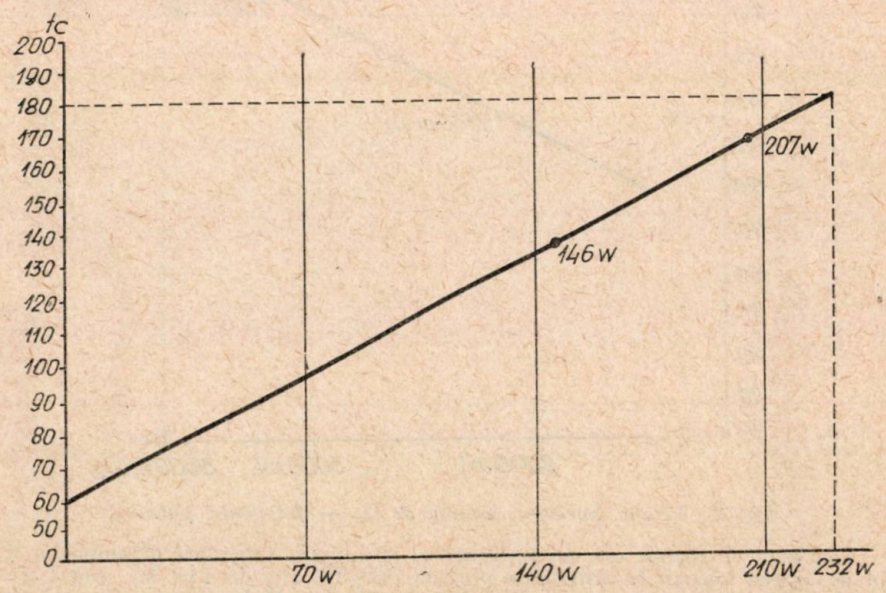


Fig. 1: Creșterea liniară a frecvenței pulsului în raport cu creșterea eficienței în W la greutatea corporală de 70 kg.

Ținînd seama că gradul de încărcare a organismului păstrează o relație liniară cu frecvența cardiacă (2, 3, 4, 15, 17, 20, 27, 35), am înscris pe abscisă eficiența prestată exprimată în W și pe ordonată valoarea frecvenței cardiace atinsă în steady state și am extrapolat dreapta obținută pînă la frecvența maximă de 180 pulsații pe minut (fig. 1).

Nivelul de eficiență corespunzător acestei frecvențe cardiace este de 230 W. Această treaptă de efort este atinsă dincolo de valoarea a treia a cîtului eficiență-greutate corporală, ceea ce înseamnă o capacitate de eficiență foarte bună (26).

Frecvența cardiacă în repaus a subiecților analizați este de 71 pulsații pe minut ceea ce înseamnă o rezervă de frecvență cardiacă (Rfc) de 109 pulsații. Raportul dintre frecvența cardiacă pe minut cheltuită efectiv pentru prestarea și eficiența de 10 W [(△ f.c./W) × 10] este 4,42 ± 0,23 pentru prima treaptă și 4,57 ± 0,20 pentru treapta a doua de activitate (17, 21, 22, 28, 29, 30, 35, 36). Dacă rezerva de frecvență cardiacă este divizată prin acești coeficienți, se obține o capacitate de prestație de 246 W (24,6×10) pentru prima treaptă și de 238 W (23,8×10) pentru cea de a doua treaptă. Diferența între cele două valori este de 3 la sută. Diferența între valoarea capacității de eficiență obținută prin extrapolarea curbei la frecvența cardiacă maximă de 180 pulsații pe minut și valoarea obținută prin raportarea rezervei de frecvență cardiacă la cheltuiala de pulsații necesară pentru eficiența de 10 W, este pentru cele două nivele de solicitare de 7 la sută și respectiv 4 la sută.

Fără a pierde din vedere faptul că valorile funcționale obținute la două trepte de activitate au un credit mare în aprecierea capacității de eficiență, din aspectele prezentate reiese că și valorile obținute la o singură treaptă, în care s-a realizat o perioadă de steady state și în care activitatea prestată este dozată, permit o evaluare tot atît de exactă a capacității de eficiență (15, 17, 27, 35, 36).

Ritmul cardiac este o funcție liniară a consumului de oxigen (1, 4, 5, 7, 12, 18, 24, 25, 33, 34, 35, 36). Dacă pe abscisă sînt înscrise valorile medii ale consumului de oxigen la cele două trepte de solicitare, iar pe ordonată valorile medii ale frecvenței cardiace și dreapta obținută este extrapolată la frecvența cardiacă maximă la 180 pulsații pe minut, se obține un consum maxim de oxigen de 3 600 ml pe minut (fig. 2).

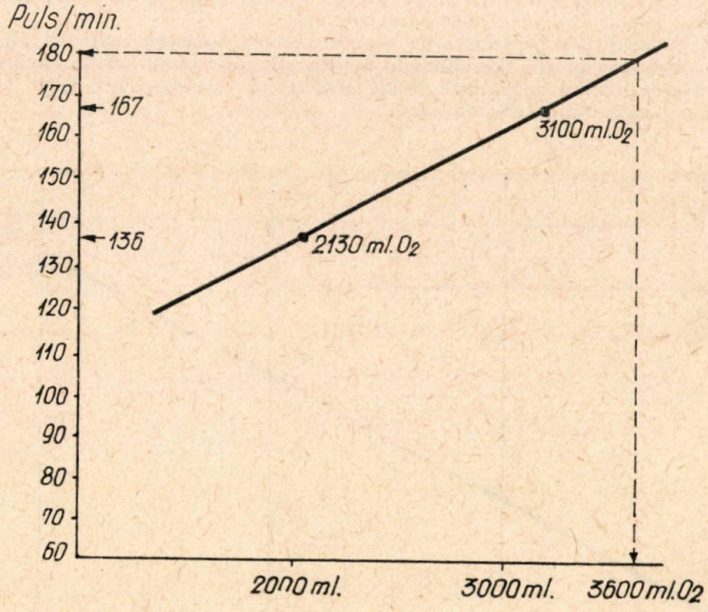


Fig. 2: Relația liniară: consum de O_2 — frecvența pulsului.

Consumul de energie este proporțional cu intensitatea solicitării organismului. Consumul de oxigen raportat la activitatea prestată (VO_2/W) este de 13,9 ml pentru treapta I-a și de 15,2 ml pentru treapta a II-a (33, 34, 35, 36). Multiplicînd cele două valori ale capacității de prestație obținute prin raportarea rezervei de eficiență la cheltuiala de pulsații necesară pentru eficiența de 10 W (246 W) la treapta I-a și 238 W la

treapta a II-a), obținem o valoare maximă a consumului de oxigen de 3 419 ml pe minut, respectiv 3 789 ml pe minut (fig. 3).

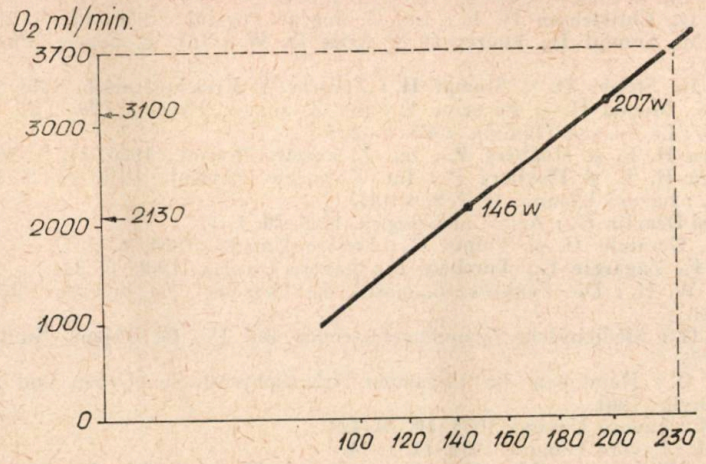


Fig. 3 : Relația consumului de O_2 și creșterea eficienței în Wați.

Dacă se calculează capacitatea maximă de consum de oxigen care după datele de la treapta I-a este de 3 500 ml pe minut, iar după datele de la treapta a II-a de activitate este de 3 600 ml pe minut, diferența între valorile maxime ale consumului de oxigen obținute prin diferite metode este cuprinsă între 4 la sută și 7 la sută.

CONCLUZII

Modul de comportare a diferitelor valori funcționale circulatorii și respiratorii la cele două nivele de solicitare energetică arată o adaptare relativ bună a sportivilor, cu toate că erau înainte de începutul antrenamentului.

Valorile capacității de eficiență și ale consumului maxim de oxigen obținute prin diferite metode, cu diferențe între 3 la sută și 7 la sută, arată o concordanță satisfăcătoare. Acest fapt ne permite să afirmăm că după nivelul valorilor funcționale circulatorii și respiratorii (f.c. și V O_2) obținute la două trepte de activitate maximală, în steady state, se poate determina cu aproximație acceptabilă capacitatea maximă de prestație a organismului și capacitatea maximă de consum de oxigen.

Avînd în vedere diferențele acceptabile (maximum 7 la sută) între valorile obținute atunci cînd s-a ținut seama de două trepte și cele obținute cînd s-a ținut seama de o singură treaptă, ne îngăduim să afirmăm că și valorile obținute la o singură treaptă de efort — dacă acestea au realizat un steady state — și relațiile lor cu intensitatea activității prestate permit evaluarea cu o aproximație acceptabilă în biologie a capacității maxime de prestație și a capacității maxime de consum de oxigen.

Concordanța valorilor capacității maxime de prestație obținută, ținînd seama de relațiile dintre consumul de oxigen și intensitatea de prestație, cu cele obținute ținînd seama de relațiile dintre frecvența cardiacă efectivă și intensitatea activității prestate, permite ca din probe de activitate care duc valorile funcționale în steady state să putem calcula capacitatea de eficiență a sportivilor prin determinarea doar a frecvenței cardiace efective și a intensității activității prestate.

Urmărirea în timp a comportării valorilor funcționale și a capacității de eficiență ne permite să apreciem dacă antrenamentul a dus la rezultate pozitive, sau dacă solicitările sportive au fost prea intense.

BIBLIOGRAFIE

1. **Astrand Irma :** Acta Physiol. Scand., 1960 vol. 49, supl. 169.
2. **Astrand Irma :** Acta Physiol. Scand., 1960, 50, 314, 524.
3. **Astrand Irma, Astrand P. O., Rodhal K :** Appl. Physiol., 1959, 14, 4, 562.
4. **Astrand P. O. :** Int. Z. angew. Physiol., 1953, **55,** 3, 25.

5. **Astrand P. O., Ryhming Irma :** J. Appl. Physiol., 1954, 7, 218.
6. **Balke B. :** Int. Z. angew. Physiol., 1954, 15, 4, 311.
7. **Berggren G., Christensen H. E. :** Int. Z. angew. Physiol., 1950, **14,** 3, 255.
8. **Blohmke M., Stumpf H., Stelzer O.** și **Aries D. W. :** Int. Z. angew. Physiol., 1966, **23,** 1, 11.
9. **Blohmke M., Stelzer O.** și **Stumpf H. :** Zeitschr. f. Kreislaufforsch, 1966, **55,** 4, 329.
10. **Bouisset S., Monod H.** și **Pertuzon E. :** Int. Z. angew. Physiol., 1965, **21,** 1, 10.
11. **Brouha L. :** Le Travail Humain, 1965, 1—2, 5.
12. **Christensen H. E. și Hogberg P. :** Int. Z. angew. Physiol., 1950, **14,** 3, 251.
13. **Christensen H. E. și Hogberg P. :** Int. Z. angew. Physiol., 1950, **14,** 3, 292.
14. **Crepet M. :** Lavoro Umano, 1957, **9,** 4, 145.
15. **Degré S. și Dénolin H. :** Acta Cardiologica, 1965, **20,** 1, 17.
16. **Farda G., Geratolo G. și Volpes H. :** Lavoro Umano, 1964, 8, 337.
17. **Gobbato F., Zagarese G., Turchete P. :** Lavoro Umano, 1961, 6, 241.
18. **Knipping W. H. :** Die Funktionsdiagnostik des Herzens, Ed. Springer, Berlin, 1958, pag. 221.
19. **Lehmann G. :** Medizinische Grundlageforschung Bd. IV, G. Thiene, Stuttgart, 1962, pag. 177.
20. **Lehmann G. :** Handbuch der Gesamten Arbeitsphysiologie. Urban und Schwarzenberg, Berlin, 1961.
21. **Maggio M. :** Lavoro Umano, 1958, **10,** 10, 423.
22. **Maggio M. :** Lavoro Umano, 1959, **11,** 1, 14.
23. **Mann D., Winkelmann M. :** Zeitschr. f. Kreislaufforsch, 1967, **56,** 21, 126.
24. **Margaria R. :** Enciclopedia Medica Italiana, vol. II, Medicina dello sport, 1962.
25. **Margaria R., Aghemo P.** și **Rovelli E. :** J. Appl. Physiol., 1965, **20,** 5, 1071.
26. **Mellerowicz H. și Petermann A. :** Dtsche Med. Wschrift, 1956, **81,** 17, 671.
27. **Messin R., Denolin H. și Degré S. :** Arch. Mal. du Coeur, 1965, **58,** 3, 305.
28. **Müller A. E. :** Int. Z. angew. Physiol., 1950, 14, 3, 271.
29. **Müller A. E. :** Int. angew. Physiol., 1955, 16, 1, 35.
30. **Müller A. E. :** Die Funktionsdiagnostik des Herzens, Ed. Springer, Berlin, 1956.
31. **Müller A. E. :** Dtsche. Med. Wschrift, 1956, 17, 659.
32. **Musshopf. K., Reindell H., Stein A.** și **König K. :** Zeitschr. f. Kreislaufforsch, 1959, 48, 56.
33. **Reindell H., Kirchhoff W. H. :** Dtsche. Med. Wschrift, 1956, **81,** 15, 592.
34. **Reindell H., Kirchhoff W. H. :** 1956, 81, **17,** 659.
35. **Voiculescu A., Bălănescu Fl., Bistreanu Ion :** Fiziologia normală și patologică, 1966, **12,** 4, 327.
36. **Voiculescu A., Bălănescu Fl., Bistreanu I., Enache Maria** : Revista de cultură fizică nr. 3, 1966.

Résumé

Sur un groupe de 16 sportifs, avant le commencement de l'entraînement on a effectué pour une durée de 12 minutes une épreuve d'effort en échelons au cycloérgomètre, aux niveau sousmaximal (146 W et 207 W), enregistré de manière continue, en repos, pendant l'activité et pendant un temps donné, le débit ventilateur (V), la consommation d'oxygène (VO_2), élimination du bioxide de carbone (VCO_2), la fréquence respiratoire (f) et la fréquence cardiaque (fc). La prèssion arterielle à été mesurée en repos, pendant l'effort aux deux échelons (minute 6 et 12) et suivie pendant les 10 minutes de récuperation.

La façon dont se comportent les différentes valeurs fonctionnelles circulatoires et respiratoires aux deux niveaux de sollicitation énergétique nous montrent une adaptation relativement favorable des athlètes.

D'après le niveau des valeurs fonctionnelles circulatoires et respiratoires aux deux échelons d'activité sousmaximale en „steady-state", a été évaluée la capacité d'efficience et la capacité maximum de consommation de O_2 par l'extrapolarisation à la fréquence cardiaque maximum et par le rapport de la rèserve de fréquence cardiaque au dépens des pulsations pour l'efficience de W. La comparaison des valeurs obtenues par l'extrapolarisation à la fréquence cardiaque maxima avec les valeurs obtenus avec l'aide du

diagramme Astrand et rapportant la réserve de fréquence cardiaque au dépens de pulsations pour 10 W, nous montrent des différences acceptables.

La poursuite, en temps, de la comportation des valeurs fonctionnelles et de la capacité d'éfficiénce nous donne la possibilité d'apprécier si l'entraînement a donné des résultats positifs ou si les sollicitations sportives ont été trop intenses.

Summary

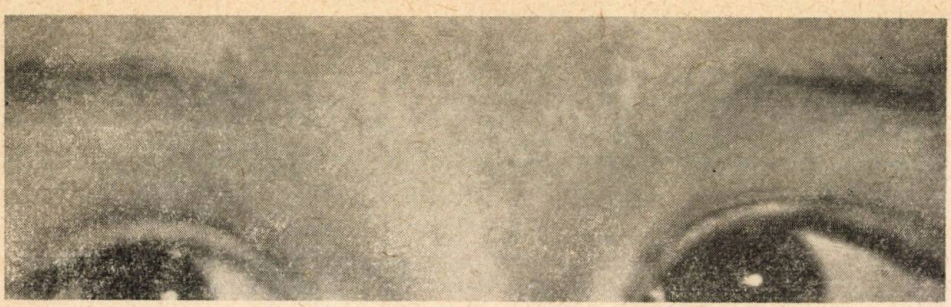
On a group of 16 sportmen, before beginning the training, has been carried on for a laps of time of 12 minutes, an effort test in stages on the cycloergometer, at the submaximal levels (146 w and 207 w) registering in a permanent way, in rest condition, during the activity, and during 10 minutes of the recovery period : the ventilator intensity (V), the oxygen consumption (VO_2), the elimination of bioxide carbon (VCO_2), the respiratory frequency (f) and the cardiac frequency (fc). The blood pressure has been tested in rest condition, during the effort in the two stages period (minutes 6 and 12) and followed also during the 10 minutes recovery period.

The way in which behaved the various circulatory and breathing functional values in the two power stress levels, shows a relative good adaptation of the sportmen.

According to the level of the circulatory and respiratory functional values in the two submaximal activity stages during the steady state, it has been estimated the efficiency capacity and the submaximal consumption of the O_2 capacity by extrapolaring at the maximum cardiac frequency and by reporting the reserve of the cardiac freqvency to the pulsation consumption for the W efficency.

Comparing the obtained values by extrapolaring the maximum cardiac freqency with the values obtained thanks to the Astrand diagram and by reporting the cardiac reserve frequency with the pulsation consumption for the 10 W, gives plausible differences.

Following in time of the functional values and the efficiency capacity behaviour gives us the possibility to appreciate if the training leads to positive results or if the sporting stresses have been to intense.



Educaţia fizică

în învăţămînt

Prof.
GHEORGHE MITRA
Ministerul Învăţămîntului

STUDII ÎNTREPRINSE DE MINISTERUL ÎNVĂŢĂMÎNTULUI ÎN VEDEREA ÎMBUNĂTĂŢIRII PREDĂRII EDUCAŢIEI FIZICE ÎN ŞCOLI

În urma indicaţiilor date de Ministerul Învăţămîntului, o parte dintre profesorii de educaţie fizică folosesc în organizarea şi desfăşurarea lecţiilor unele metode şi procedee utilizate în pregătirea sportivilor din secţiile de performanţă.

Lecţiile, în organizarea şi conţinutul cărora sînt promovate aceste soluţii moderne, primesc o notă de prospeţime, devin mai dinamice activizînd şi solicitînd mai intens la efort organismul elevilor. Eficienţa lor este mult sporită mai ales în legătură cu dezvoltarea calităţilor fizice şi adaptarea la efort.

Încercările întreprinse pînă în prezent pentru „modernizarea predării educaţiei fizice" sînt deocamdată modeste, avînd o aplicare limitată, realizate în mod independent, fără o îndrumare unitară şi competentă, care să prevadă recomandări şi soluţii pentru multiplele aspecte pe care le ridică educaţia fizică a şcolarilor.

Pe de altă parte, trecerea la folosirea acestor metode şi forme noi de organizare a lecţiei pe o scară largă — generalizată la întregul învăţămînt — impune revederea programelor de învăţămînt şi a unor indicaţii metodice privind structura, conţinutul şi desfăşurarea lecţiei; impune luarea unor măsuri tehnico-organizatorice corespunzătoare privind efectivul clasei, dotarea materială etc precum şi studierea atentă a tuturor aspectelor legate de adaptarea la specificul învăţămîntului a cunoştinţelor şi datelor pe care le deţinem în legătură cu aplicarea acestor metode şi procedee în practica sportivă.

Rezolvarea corespunzătoare a unei acțiuni atît de importante și de complexe, prin schimbările pe care le va determina și prin noutatea și multitudinea problemelor ce se cer a fi soluționate, impune un studiu atent, bazat pe experimentări, schimb de opinii și valorificarea experienței de catedră a celor mai capabile cadre didactice.

Ministerul Învățămîntului, acordînd acestor probleme atenția cuvenită, a inițiat studii pe baza cărora se vor valorifica datele și concluziile obținute în legătură cu posibilitățile de modernizare a educației fizice în învățămînt. În urma acestor studii, direcția de specialitate din cadrul Ministerului Învățămîntului va fi în măsură să elaboreze indicații și recomandări precise, fundamentate științific, în legătură cu trecerea la folosirea pe o scară generalizată în lecțiile de educație fizică din învățămînt a elementelor amintite. Ele vor evidenția și măsurile metodice și organizatorice care se impun în legătură cu structura și conținutul lecției, organizarea colectivului clasei, dotarea materială etc.

Realizate cu competență, la un nivel de exigență ridicat, studiile amintite pot determina adoptarea unor măsuri care vor conduce în final la mărirea eficienței lecției, la perfecționarea procesului de organizare și predare a educației fizice în învățămînt.

Cele trei studii: „Introducerea metodelor moderne în învățămînt", „Îmbunătățirea programelor de educație fizică" *și* „Îmbunătățirea predării educației fizice în liceele pedagogice" *se efectuează de către cele mai experimentate cadre de specialitate, sub îndrumarea secțiilor de învățămînt și cu sprijinul comisiilor pentru problemele de educație fizică și sport școlar.*

Studiile urmează să fie încheiate pînă la 1 august 1968 (cele referitoare la programă, 1 august 1969). Ele au fost difuzate școlilor în trimestrul III al anului școlar trecut.

În prima etapă s-au soluționat problemele de ordin organizatoric: stabilirea colectivelor de lucru, documentarea, schimbul de materiale documentare și informații între colectivele care studiază aceeași temă etc.

În etapa a II-a care a început o dată cu noul an școlar 1967—1968, s-a trecut la efectuarea experimentelor propuse, la culegerea și înregistrarea datelor și informațiilor cerute de tematica fiecărui studiu.

S-au dat indicații ca experimentele să fie efectuate în unitățile școlare din mediul sătesc, în cele din mediul orășenesc, atît în cele care dispun de condiții pentru desfășurarea activității de educație fizică, cît și în cele care nu dispun de aceste condiții. De asemenea, ele vor fi efectuate la toate clasele și la fete și la băieți.

Pentru a putea face aprecieri în legătură cu rezultatele obținute, la începutul și sfîrșitul fiecărui experiment, de la elevii din clasele stabilite pentru efectuarea studiilor se vor lua următoarele date:

— indicii fiziologici: puls, tensiune arterială, capacitate vitală;

— indicii de dezvoltare a calităților fizice: viteza de deplasare pe 30 m, forța în brațe (tracțiuni la bara fixă), forța picioarelor (forța de desprindere măsurată la panoul de baschet sau la zid), forța musculaturii abdomenului (din atîrnat, menținerea picioarelor la orizontală).

Pentru a realiza un schimb cît mai larg de opinii în legătură cu problemele ce se supun discuției, rezultatele parțiale și finale ale studiilor vor fi discutate în cercurile pedagogice.

Profesorii care efectuează studiile sînt absolviți de obligația de a respecta cerințele programei, atunci cînd premisele de la care pornesc în realizarea lor impun luarea acestei măsuri.

Fiecare studiu cuprinde un chestionar anexă cu problemele care trebuie urmărite. După terminarea studiului, chestionarul va fi completat dînd răspunsuri cît mai detaliate și precise la fiecare problemă.

Avînd în vedere valoarea datelor ce vor fi obținute, este de așteptat ca secțiile de învățămînt să urmărească îndea-

proape modul cum se desfășoară lucrările în cadrul studiilor, dînd îndrumările și sprijinul necesar.

Periodic, în cercurile pedagogice, să se analizeze rezultatele obținute.

Iată, pentru orientare, tematica celor trei studii:

1. „Introducerea metodelor moderne în lecțiile de educație fizică".

Acest studiu își propune să arate care dintre metodele moderne folosite în pregătirea sportivilor pot fi aplicate în lecția de educație fizică din învățămînt (circuitul, lucrul cu intervale, izometria etc).

Cei care studiază această problemă urmează să verifice, în cadrul experimentului lor, în ce măsură (și prin care dintre metode) pot fi realizate sarcinile educației fizice școlare: pregătirea fizică generală, însușirea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor de mișcare (de bază și sportive), dezvoltarea calităților fizice de bază, a calităților psihologice, perfecționarea capacității de a aplica cunoștințele dobîndite, deprinderile și calitățile în condiții variate; în ce măsură se poate asigura, în cadrul lecțiilor organizate folosind aceste metode, prelucrarea selectivă a aparatului locomotor și însușirea bazelor generale ale mișcării.

Se așteaptă precizări și în legătură cu: partea lecției în care poate fi aplicată o metodă sau alta, clasa, perioadele anului școlar, temele care pot fi rezolvate, metodele (și variantele lor) cele mai potrivite pentru a soluționa aspectele pe care le ridică fiecare din situațiile amintite.

De asemenea, va trebui să se dea un răspuns și în legătură cu posibilitățile de care dispune profesorul de educație fizică pentru a doza și controla efortul la care sînt supuși elevii. Folosirea acestor metode în lecțiile de educație fizică din școală ridică probleme și în legătură cu baza materială, conținutul și orientarea programei.

2. „Îmbunătățirea programei de educație fizică"

Acest studiu își propune să centralizeze observații și sugestii în legătură cu actualele programe: orientarea, conținutul și forma lor de prezentare.

Se cunoaște că programele în vigoare nu soluționează multiplele aspecte întîlnite în școli. Din această cauză nici cerințele pe care le fixează nu pot fi obligatorii; între acestea și posibilitățile de realizare există neconcordanțe.

Se fac remarci în legătură cu volumul mare de deprinderi stabilit prin programe, orientarea acestora, mai mult sau mai puțin spre „sportivizarea" lecției de educație fizică, apreciate ca pretențioase față de condițiile întîlnite în prezent în majoritatea școlilor (baza materială, specializarea profesorilor, posibilitățile elevilor).

Studiul își propune să rezolve aceste probleme și să stabilească cerințe unitare obligatorii, eventual diferențiate pe tipuri de școli (în raport cu dotarea materială a acestora), în strînsă dependență cu posibilitățile de care dispunem în prezent.

Precizări importante urmează să se facă și în ceea ce privește punctul nostru de vedere față de tendințele existente în prezent pe plan mondial în legătură cu orientarea lecțiilor de educație fizică, spre a acorda prioritate dezvoltării calităților fizice, sau, din contra, formării unui larg bagaj de deprinderi.

Un loc important în cadrul acestui studiu îl ocupă probele și normele de control, precum și temele lecției.

Studiul va trebui să dea soluții îmbunătățite în legătură cu rolul și conținutul normelor de control. Actualele norme apreciază activitatea și rezultatele elevilor prin prisma calităților native și a muncii desfășurate de elev în afara școlii și mai puțin prin activitatea din cadrul lecțiilor de educație fizică, prin stăruința și interesul depus în cadrul orei de clasă pentru a obține rezultate superioare.

Un număr important din întrebările chestionarului anexă, care însoțește studiul, este consacrat problemelor privind stabilirea conținutului programelor: cantitatea și diversitatea temelor, ramurile sportive din care sînt selecționate, gruparea lor (pe ramuri sportive sau pe calități fizice și deprinderi de mișcare), eșalonarea lor pe clase, prezența unora dintre teme la clase diferite, gradul lor de complexitate etc.

Se va soluționa de asemenea volumul programelor și datele pe care ele trebuie să le cuprindă. În prezent, programele de educație fizică conțin, în afară de sarcini și teme specifice fiecărei clase, mijloace (exerciții) și indicații metodice, îngrădind prin aceasta inițiativa profesorilor. Din acest punct de vedere ele fac notă discordantă față de programele celorlalte obiecte de învățămînt.

3. „Îmbunătățirea predării educației fizice în liceele pedagogice".

În privința acestui studiu trebuie arătat că, în linii generale, el își propune să soluționeze aspectele enunțate mai înainte, în strînsă dependență de specificul și profilul unităților școlare.

Résumé

Le Ministère de l'Enseignement a initié et diffusé afin d'être étudiés trois problèmes concernant l'établissement des mésures a prendre pour l'amélioration de l'enseignement de la culture physique dans les écoles. Ces problèmes sont: l'introduction des metodes modernes dans l'enseignement, l'amélioration du programme d'éducation physique, et l'amélioration de l'enseignement de l'éducation physique dans le lycées pédagogiques.

Le professeur Gheorghe Mitra, l'auteur du présent article, présente et en fait le commentaire des études faites par le Ministère de l'Enseignement concernant la modernisation de l'enseignement de l'éducation physique dans les écoles. On y fait des précision concernant la direction d'orientation des études effectuées, ainsi que les dates quand ces études seront terminées. En même temps on y fait des recommandations concernant la contribution des specialistes en vue de l'élaboration de conclusion le plus judicieux que possible.

L'article s'adresse à tous les specialistes et spécialement aux professeurs d'éducation physique.

Summary

The Ministry of Education has initiated and given for beeing studied three problems concerning the establishing of the necessary steps to be taken for improving the teaching of the physical education in schools.

The 3 problems to be studied are: „the introduction of the modern methods in physical education", „the improvement of the physical education program" and „the improvement of the teaching of physical education in the pedagogical secondary schools".

Professor Gheorghe Mitra, the author of this article presents and comments upon the studies started by the Ministry of Education concerning the „modernization of the teaching of physical education in schools". There are given explanations concerning the orientative direction of the researches as well as the dates when these studies will be finished.

In the same time the author gives some suggestions concerning the contribution of the specialists in view of drawing up some judicious conclusions.

The article is intended for all the specialists and specially for the professors of physical education in schools.

Asistentă
EMILIA ŞORA

Universitatea Timişoara

APARATE PENTRU MĂRIREA DENSITĂŢII LECŢIILOR DE EDUCAŢIE FIZICĂ ÎN CONDIŢII DE SPAŢIU NECORESPUNZĂTOARE

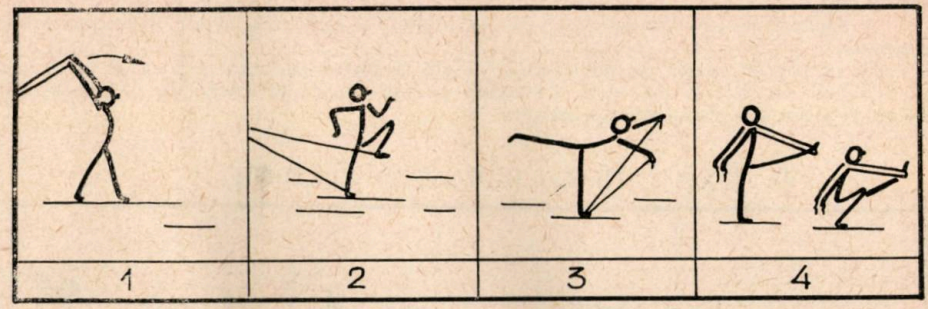
În partea I a lucrării care a fost publicată în numărul 3 al revistei din anul 1966, s-a tratat problema asigurării unui conţinut corespunzător lecţiilor de educaţie fizică desfăşurată în clasă la şcolile unde nu există săli de gimnastică.

Ţinînd seama de condiţiile grele de lucru, s-a studiat posibilitatea folosirii unor exerciţii cu aparate ajutătoare atît în partea pregătitoare a lecţiilor, cît şi în partea fundamentală a lor în care acestea au caracter aplicativ. Au fost expuse indicaţii metodice privind formele de organizare a acestor lecţii, temele şi aparatele de gimnastică care se pot folosi şi formele de lucru adecvate : pe grupe, în torent, cu activitate în circuit şi ştafete aplicative. De asemenea, s-au dat indicaţii metodice privind utilizarea aparatelor ajutătoare şi dozarea exerciţiilor, pentru a mări treptat intensitatea efortului în scopul măririi densităţii motrice a lecţiei.

Dovedind o preocupare mai mare pentru mărirea densităţii motrice a lecţiilor indiferent de condiţiile materiale existente, profesorii de educaţie fizică vor reuşi să realizeze o bună pregătire fizică generală a elevilor chiar şi în perioadele cînd nu se poate lucra în aer liber.

În continuare, prezentăm cîteva dintre cele mai reprezentative exerciţii cu aparate ajutătoare pentru partea pregătitoare a lecţiei, considerate potrivite desfăşurării lecţiilor în săli de clasă, holuri, coridoare, săli fără nici o amenajare pentru educaţie fizică, experimentate de autor.

I. Exerciții cu benzi elastice



Unul din capetele benzii elastice este ținut de un partener, sau banda este petrecută pe sub o stinghie de la bancă.

1. Stînd cu spatele spre partener, ținînd în mîini capetele benzii elastice, se execută diferite mișcări de brațe, imitînd mișcările de la înot, de la box, sau tracțiuni cu ducerea brațelor prin lateral înainte, sau prin înainte sus.

Variante : imitarea mișcărilor de brațe de la alergarea de viteză, combinarea mișcărilor de brațe cu aplecări înainte și extensie.

2. Stînd cu spatele spre partener, gleznele legate cu banda elastică, sau banda petrecută pe după gleznă ; ridicarea succesivă a unui picior, cu genunchiul la piept, ducînd brațul opus înainte (mișcarea picioarelor și a brațelor de la alergare), trunchiul ușor aplecat înainte.

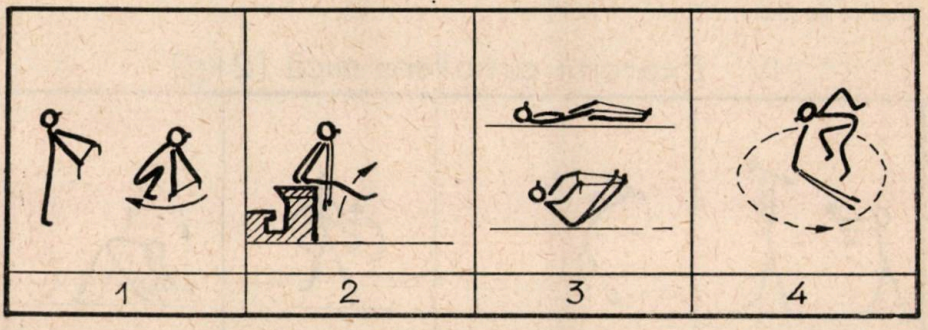
3. Stînd cu banda petrecută pe sub talpa piciorului stîng, capetele ținute în mîini ; executarea cumpenei cu celălalt picior cu ducerea brațelor lateral sau înainte.

4. Stînd pe un picior, celălalt întins înainte cu banda petrecută înainte pe sub talpă, cele două capete ale benzii petrecute peste umeri, încrucișate la spate și ținute cu mîinile în jos ; genuflexiune pe un picior („împușcă cioară").

Variante : a) Lăsarea trunchiului pe spate într-o ușoară extensie, cu piciorul care are banda, întins înainte ;

b) Sărituri pe loc pe un picior.

II. Exerciții cu corzi



1. Sfoara în 4, ținută cu ambele mîini, săritură cu genunchii sus, cu trecerea sforii pe sub picioare din înainte-înapoi și invers.

Variantă : același exercițiu cu săritură peste sfoara care se învîrtește cu o mînă în plan orizontal.

2. Șezînd pe marginea băncii, cu picioarele întinse oblic spre sol. Sfoara îndoită este ținută cu dinții ; aruncarea sforii de o parte și de alta a picioarelor.

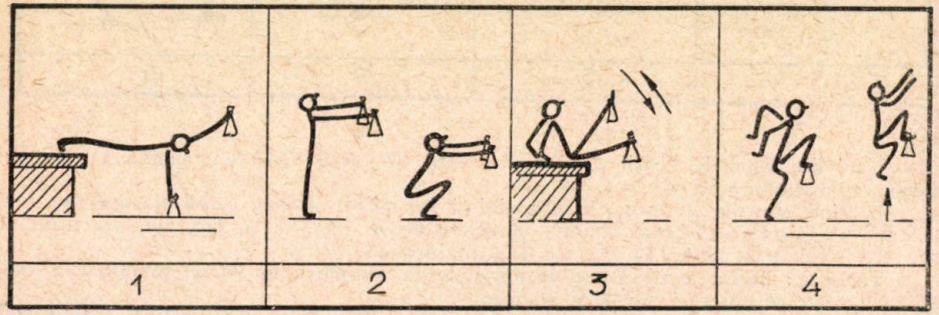
Variante : aruncarea sforii în sus sau înainte cît mai departe, avînd aceeași priză.

3. Culcat pe spate pe bancă. Sfoara petrecută pe sub talpa picioarelor este ținută cît mai întinsă cu ambele mîini ; ridicarea trunchiului și a picioarelor în echer, îndoind ușor coatele.

4. Sărituri pe un picior peste coarda îndoită ; învîrtirea corzii deasupra solului cu o mînă.

În funcție de spațiu, se pot executa ștafete și jocuri cu benzi elastice și corzi, sărituri la saltele sau treceri din mers și alergare pe sub coarda învîrtită ; de asemenea, sărituri pe un picior sau întoarceri din săritură.

III. Exerciții cu săculețe cu nisip



1. Sprijin culcat înainte, cu vîrfurile picioarelor pe bancă, mîinile pe sol ; ridicarea alternativă a brațelor înainte, avînd un săculeț cu nisip în fiecare mînă.

2. Genuflexiuni cu săculețe ținute în mîini sau sprijinite pe umeri sau cu diferite mișcări de brațe.

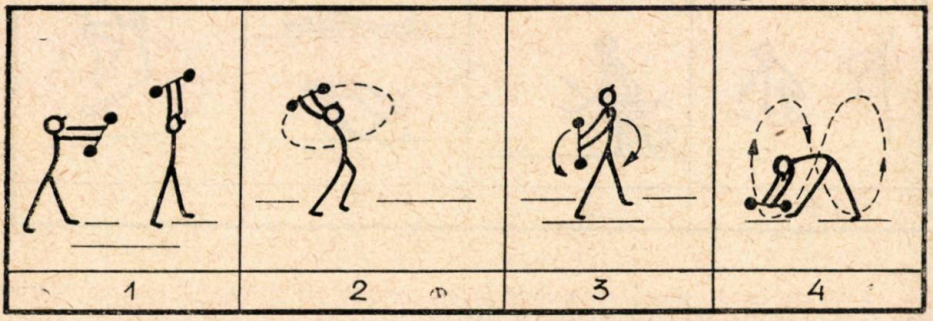
3. Șezînd pe bancă cu picioarele întinse, cu călcîiele pe sol și cu mîinile sprijinite înapoi pe bancă, avînd săculețe cu nisip atîrnate de glezne ; a) ridicarea alternativă a picioarelor mai sus de orizontală ;

b) forfecarea picioarelor în plan orizontal și vertical ;
c) îndoirea și întinderea genunchilor ;
d) depărtarea și apropierea picioarelor ;
e) echer menținut ;
f) rotări mici cu ambele picioare.

Aceleași exerciții din culcat pe spate.

4. Stînd pe un picior, cu un genunchi ridicat, avînd un săculeț atîrnat de glezna ; sărituri pe un picior.

IV Exercitii cu haltera mică (2 Kg)



1. Stînd depărtat, haltera ținută cu ambele mîini la piept ; întinderea brațelor înainte și revenire, apoi sus și revenire.

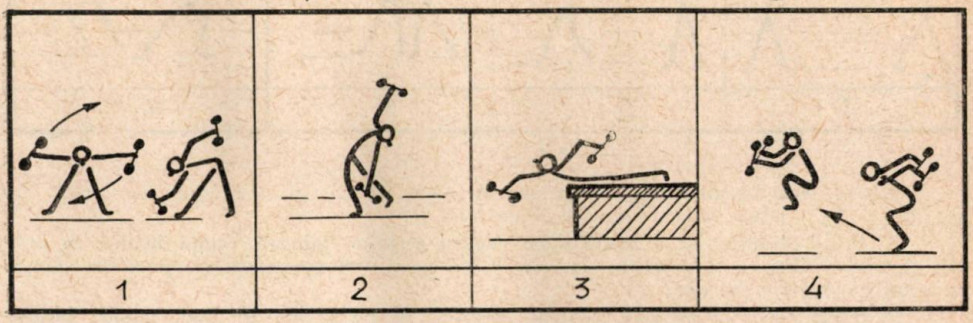
Variantă : stînd depărtat brațele înainte : ducerea brațelor prin înainte sus la ceafă și revenire înainte.

2. Stînd depărtat, brațele sus ; rotarea brațelor și a trunchiului, brațele descriu cu haltera un cerc orizontal.

3. Stînd depărtat, mîinile înapoi jos țin haltera la spate ; balansarea halterei lateral la dreapta și la stînga, cu îndoirea trunchiului lateral.

4. Stînd depărtat, ținînd haltera cu ambele mîini jos în partea stîngă a corpului ; descrierea unui opt prin ducerea brațelor înapoi la stînga sus, înainte și la dreapta jos, cu o ușoară îndoire din genunchi.

V. Exerciții cu două haltere mici (1 Kg)



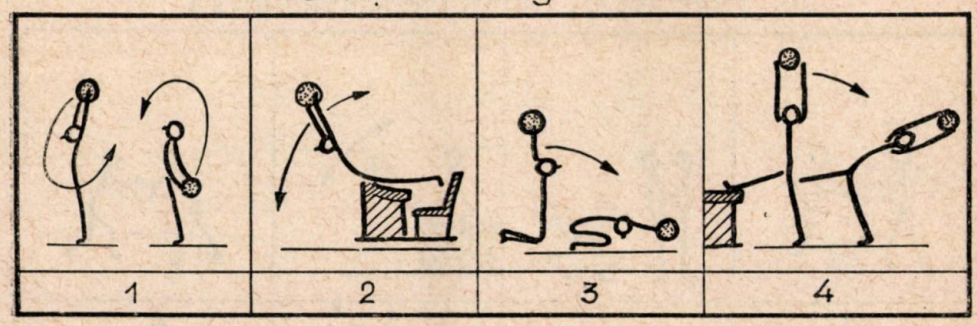
1. Stînd depărtat, brațele lateral ; îndoirea și răsucirea trunchiului pe spate cu ducerea mîinii drepte la vîrful piciorului stîng, apoi schimbarea brațelor cu arcuire.

2. Stînd depărtat, halterele ținute jos pe lîngă corp ; lăsarea trunchiului pe spate cu o ușoară răsucire, în așa fel ca mîna stîngă să ajungă la glezna piciorului drept, iar mîna dreaptă sus.

3. Culcat înainte pe bancă cu partea superioară a trunchiului în afara băncii ; executarea mișcărilor de brațe de la înot în stilurile bras, craul, fluture.

4. Stînd, săritură în lungime de pe loc cu avîntul brațelor din înapoi înainte.

VI. Exerciții cu mingi medicinale



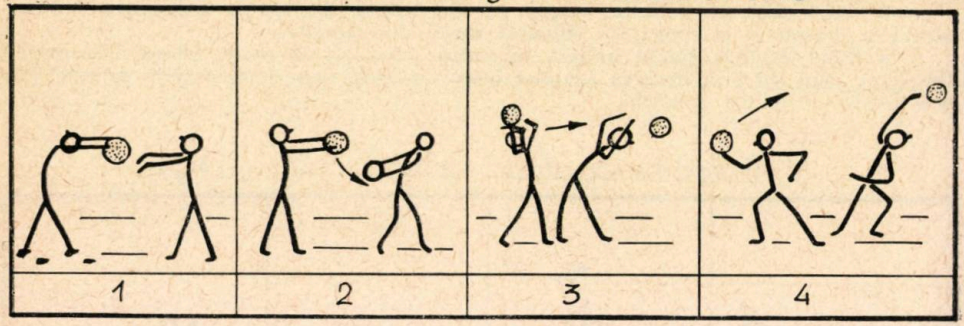
1. Stînd, brațele întinse deasupra capului, mingea ținută cu ambele mîini ; coborîrea brațelor întinse înainte jos, pe lîngă coapsa piciorului stîng, apoi continuarea mișcării înapoi sus pînă la verticală, descriind un cerc complet. Aceeași mișcare pe lîngă coapsa piciorului drept.

2. Culcat înainte pe bancă, brațele spre sol, mingea ținută cu ambele mîini ; extensia trunchiului, cu ridicarea brațelor cît mai sus și revenire.

3. Stînd pe genunchi, brațele întinse, mingea ținută cu ambele mîini deasupra capului ; îndoirea trunchiului înainte, cu așezarea mingii pe sol și lăsarea șezutei pe călcîie, revenire în poziția de plecare.

4. Stînd cu un picior sprijinit lateral pe bancă, mingea ținută cu ambele mîini deasupra capului ; înclinarea trunchiului în partea opusă băncii și revenire.

VII. Exerciții cu mingi medicinale în cerc



Elevii sînt așezați într-un cerc, sau în două cercuri, printre bănci, în funcție de spațiu, cu cîte o minge la al treilea sau al patrulea elev.

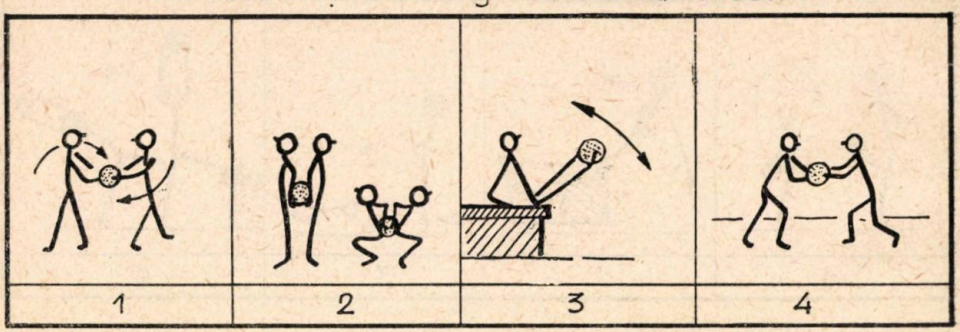
1. Stînd depărtat cu o latură spre centrul cercului, mingea ținută înainte cu brațele întinse ; ducerea brațelor în sus cu extensia și arcuirea spatelui, predarea mingii în mîinile colegului din spate.

2. Stînd cu o latură spre centrul cercului, cu un picior în față, mîinile întinse înainte țin mingea ; balansarea energică a brațelor pe lîngă coapsa piciorului din spate, pasarea mingii înapoi sus.

3. Stînd cu piciorul stîng înainte, trunchiul ușor extins, mingea este ținută cu ambele mîini pe frunte ; aruncarea mingii înainte, prin aplecarea bruscă a trunchiului. Brațele nu contribuie la aruncare, ele doar susțin mingea.

4. Stînd depărtat cu fața spre centrul cercului, mingea ținută în mîna dreaptă ; îndoirea ușoară a genunchiului și a trunchiului spre dreapta, apoi îndreptarea bruscă și îndoirea trunchiului în partea opusă, cu ridicarea brațului deasupra capului, aruncînd mingea lateral peste cap. Se schimbă apoi brațul.

VIII. Exerciții cu mingi medicinale în doi



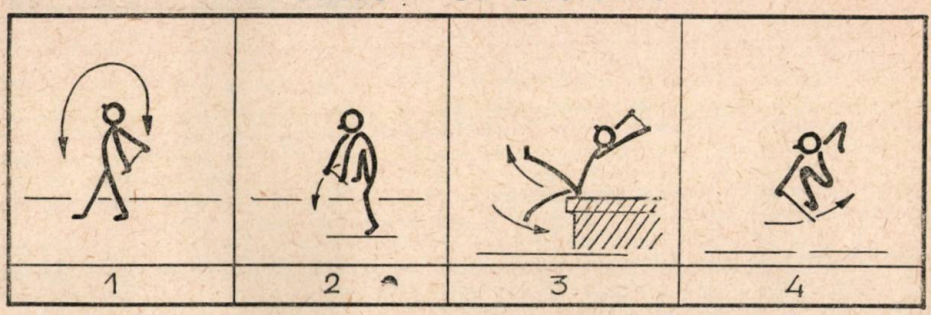
1. Stînd depărtat spate în spate, un partener ține mingea cu ambele mîini ; prin răsucirea trunchiului lateral spre stînga, predarea mingii partenerului, care a executat răsucirea spre dreapta, apoi acesta i-o predă iarăși executînd răsucirea în cealaltă parte.

2. Stînd spate în spate, mingea ținută prin presare la spate și susținută cu mîinile ; genuflexiuni din această poziție.

3. Șezînd pe bancă, mîinile sprijinite înapoi, picioarele pe sol ; ridicarea picioarelor în echer ținînd mingea între glezne.

4. Concurs : cîte doi față în față, stînd cu un picior înainte mingea apucată cu ambele mîini ; smulgerea mingii din mîinile adversarului.

IX. Exerciții cu bastoane



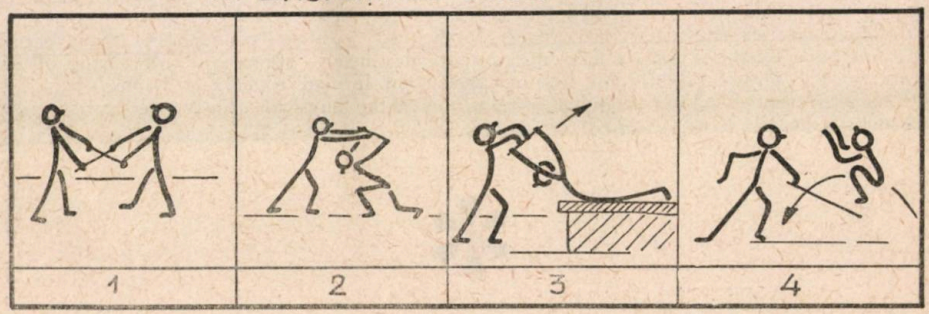
1. Stînd depărtat, brațele în față jos, bastonul apucat de capete ; ducerea bastonului sus și la spate jos, apoi revenire în poziție inițială.

2. Stînd cu brațele în față jos, bastonul apucat de capete ; trecerea alternativă a picioarelor peste baston înainte și înapoi.

3. Șezînd depărtat pe bancă cu trunchiul ușor înclinat înapoi, brațele sus, bastonul apucat de capete, picioarele întinse ; încrucișarea picioarelor înainte oblic în sus prin forfecare și revenire în depărtat.

4. Stînd, bastonul în fața corpului oblic în jos, mîna dreaptă apucă bastonul de un capăt, capătul opus sprijinit pe sol ; săritură înainte și înapoi peste baston.

X. Exerciții cu bastoane în doi



1. Stînd depărtat cîte doi față în față, mîinile apucă cîte un capăt al bastoanelor care sînt încrucișate ; forfecări ale bastoanelor pe orizontală opunînd rezistență. Se poate executa și cu un baston schimbînd apoi brațul.

2. Fandare înainte, cu trunchiul aplecat în față, bastonul ținut la spate apucat de capete ; ducerea brațelor înapoi și în sus cu ajutorul unui partener care stă în fandare și care trage ușor bastonul în sus.

3. Culcat cu fața în jos pe bancă, brațele sus, bastonul apucat de capete ; extensia trunchiului cu ajutorul unui partener, care apucă de baston trăgîndu-l în sus.

4. Cu elan liber, săritură cu bătaie pe un picior peste bastonul ținut orizontal de un partener.

Exercițiile descrise mai sus sînt numai cîteva exemple din multiplele posibilități de folosire a diferitelor aparate simple pentru mărirea densității lecțiilor de educație fizică desfășurate în condiții de spațiu necorespunzătoare.

Résumé

Le matériel presenté par l'assistante Emilia Șora est une suite à l'ocuvre publiée dans le nr. 3 de la revue de l'année 1966. Elle se propose de presenter quelqu'uns des plus représentatifs exercices avec des engins simples. Y sont présentés 4 exercices des plus charactheristiques avec des engins très simples. L'auteure nous montre de multiples possibilités d'exercices avec ces engins. Les exercices presentés sont simplifiés graphiquement aussiet sont effectués avec les engins suivants : bandes élastiques, cordes, sachets remplis de sable, petits halteres de 2 et 1 kgs, balles médicinales, bâtons.

Les exercices ainsi concus créent le climat favorable à l'invention d'un très grand nombre d'exercices avec des engins simples qui ont la tâche d'assurer le développement de la densité des leçons d'éducations physique effectuées dans des conditions précaires du point de vue du manque d'espace necessaire.

L'oeuvre de face s'adresse specialement aux professeurs d'éducation physique des écoles générales.

Summary

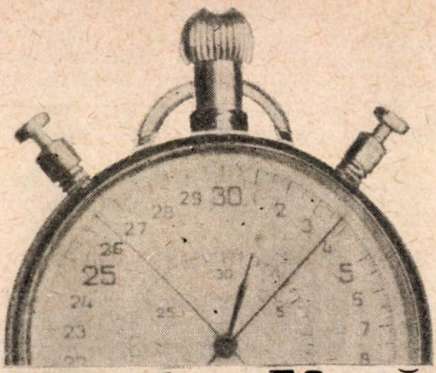
The material presented by the professor's assitant Emilia Șora is a continuation of the work published in the nr. 3 of the 1966 revue. She wishes to present some of the more reprezentative exercises with simple instruments. She presents 4 exercises of the most characteristic with very simple instruments. The author specifies the existence of multiple possibilities of various exercises with these instruments.

The exercises presented are exemplified also graphically beeing peformed with the following instruments ; elastic bands, ropes, small bags full with sand, small 2 kg and 1 kg dumb bells, medicinal balls, sticks.

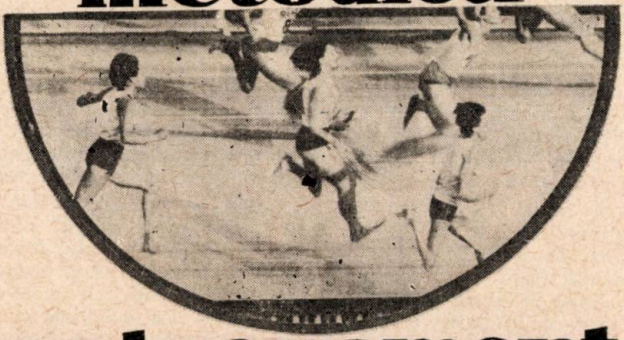
The exercises thus conceived brings forth the propitious atmosphere for inventing some numerous exercises with simple instruments destined to secure the increasing of the density of the physical education lesson carried on in bad room conditions.

The present work is intended specially for the physical education professors of the general schools.

tehnică



metodică



antrenament

*

HONORÉ BONNET

antrenorul echipei Franței

SCHIUL DE MARE COMPETIȚIE*

Nu! Schiul de mare competiție nu e simplu! Nu poate fi comparat cu nici un alt sport! Totul este aici complex, greu de înțeles. Este vorba fără îndoială de un sport de amatori, dar foarte exclusiv! Trebuie într-adevăr să-i consacri totul, să-i sacrifici totul. Acaparează integral șapte luni din an, dintre care trei pentru antrenament și patru pentru competiții.

Antrenamentul solicită o prezență absolută la locul de lucru, ținîndu-se cont de starea zăpezii și de condițiile atmosferice. Concursurile cer în fiecare zi de luni călătorii

* Traducere din revista „Education physique et sport" nr. 64.

dintr-o stațiune într-alta, dintr-o vale într-alta, cu o durată variind între 12 și 18 ore, cu multe schimbări. Aceste călătorii sînt „mai plăcute" datorită transportului de bagaje grele și incomode: 6 pînă la 8 perechi de schiuri indispensabile pentru marile deplasări și sejururi în străinătate, valize pline cu încălțăminte specială, cu căști....

Bagajele unui schior sînt întotdeauna voluminoase, pentru că este singurul sport care cere să te îmbraci mult mai mult decît de obicei. Anumite temperaturi impun trei straturi de veșminte...

Restul săptămînii este consacrat recunoașterii pistelor, încercărilor (indispensabile pe parcursuri, în fiecare zi, la fiece oră, supuse variațiunilor și pericolului permanent) și curselor propriu-zise.

În fiecare săptămînă același regim.

Abandonez acest gen de lamentare pentru a aborda caracterul „tehnic" al acestei expuneri. Oprindu-mă la prima mea idee, de „complexitate", aș vrea să arăt componentele schiului de competiție „la înalt randament", în urma numeroșilor ani de observații, de studii, de lucru (și de rătăciri, de asemenea), am ajuns să propun următoarea defalcare:

50% capacități fizice,
30 % eficacitate tehnică,
10% punerea la punct a materialului,
10 % noroc (tragerea la sorți).

Dar, o să-mi spuneți, ce faceți cu ceea ce se numește în general „moral"? Întrucît nu poate fi cifrat, clar-definit, îl văd sub diversele sale aspecte: curaj, „punch", combativitate, controlul nervilor... Această defalcare e valabilă atît pentru fete cît și pentru băieți, cu o rezervă: trebuie deosebit schiul feminin de schiul masculin.

Băiatul urcă încet treptele ierarhiei campionilor, el are nevoie de maturitate; concurează excepțional înainte de 20—21 de ani, dar poate „dura" pînă la 28—30 de ani, cu posibilitatea de a cîștiga titluri mari (la noi, de exemplu, Vuarnet și Bozon); dacă a fost accidentat (fapt curent), asta nu are prea mare influență asupra carierei sale.

Fata se distinge în jurul a 15—16 ani și, dintr-o dată, ea poate atinge cele mai înalte culmi, ca urmare, în parte, a spontaneității sale. Cea longilină, cu șolduri înguste, este cea mai în elementul ei și cea mai eficace. Ea poate să „țină" pînă la 21—22 de ani. Mai tîrziu, va avea mari dificultăți de învins. Accidentul, mai ales după 20 de ani, îi va lăsa sechele: va fi inhibată.

1. CAPACITĂȚI FIZICE: 50%

Schiorul trebuie să fie un atlet. Sportul pe care-l practică este deosebit. Efortul depus este relativ static, chiar dacă alunecă adesea cu 100—130 km pe oră. Schiul este un sport de apărare, în care trebuie întotdeauna luptat pentru menținerea echilibrului, mergînd cît mai repede posibil și luînd uneori poziții acrobatice. La nivelul articulațiilor, schiorul trebuie să fie înarmat pentru a lupta împotriva forței centrifuge, a compresiei, a zdrobirii, a șocurilor violente.

Într-un cuvînt, îi trebuie calități specifice de schior.

Îmi amintesc de mirarea profesorilor însărcinați cu „dezmorțirea", în pre-sezon, a marilor noștri schiori și schioare, în fața neîndemînării acestora, a lipsei lor de suplețe; și asta deși aceiași băieți și aceleași fete deveneau acrobați pe schiurile lor...

Mult timp ne-am mulțumit cu utilizarea acestor calități naturale; a fost epoca schiorului dotat. Mitul acesta s-a sfîrșit. Ne trebuie atleți din ce în ce mai bine pregătiți.

Pentru noi, pregătirea fizică a schiorului se împarte astfel:

Pregătirea fizică generală: prin ea schiorul își acumulează un capital care va face mai rentabilă, mai eficace pregătirea lui fizică pe schiuri. Îi consacrăm acesteia trei săptămîni, pe care cred că le putem numi de „dezmorțire". În timpul verii, schiorii au lucrat, au practicat anumite sporturi, dar, ușor, relaxat. Scopul dezmorțirii este foarte general: adaptarea la prima săptămînă (curbatură, febră musculară etc). Celelalte două săptămîni, căutăm să dezvoltăm lucrul cvadricepsului, al gambierilor exteriori, al centurii lombare; urmărim să suprimăm rolul echilibrator al brațelor. Pregătirea fizică în aceste trei săptămîni este de un gen aparte și specifică schiului de coborîre. Ea nu se poate desfășura decît la munte, pe terenuri deservite de teleferice. Este caracterizată prin eforturi scurte, dar violente. De exemplu, coborîrea în fugă a pantelor cu deni-

velare progresivă, abrupte și alunecoase, în mici ocoluri (serpentine) : de aici, dezvoltarea cvadricepsului, a gambierului exterior (mușchiul schiului), lupta pentru echilibru (care este „totul" în schi), întărirea gleznelor (care duc la cîștigarea zecimilor de secundă). Aceste coborîri sînt întrerupte cu opriri în timpul cărora schiorul poate adopta poziții statice („oul").

Urmează apoi, *pregătirea fizică pe schiuri*, obținută prin ceea ce am putea numi schiul „temeinic". La începutul sezonului, cînd zăpada este rară, această pregătire urmărește efectuarea ocolurilor succesive, cu rază variată, pe serii din ce în ce mai mari, pe denivelări din ce în ce mai lungi și mai variate. Cînd zăpada sosește, în sfîrșit, această pregătire fizică se continuă pe kilometri de coborîre. Pentru fete, pregătirea nu este chiar aceeași. Evident, o fată nu poate suporta regimurile destul de severe impuse băieților. De aceea, pregătirea lor fizică de pre-sezon va fi ușoară, pregătirea fizică specifică va fi suprimată, dar schiul „temeinic" rămîne indispensabil. Cînd musculatura a fost pusă la punct, se poate lucra și ajunge la antrenamentul propriu-zis — adică la studiul tehnicii de competiție.

2. EFICACITATE TEHNICĂ : 30 %

Ce se înțelege prin tehnică, în schi ? Ani de-a rîndul aceasta a însemnat. sau a vrut să însemne, a schia după canoanele mai mult sau mai puțin rigide ale uneia sau alteia dintre metode. Se dorea găsirea explicațiilor unei performanțe... sau a unei înfrîngeri în gest sau în poziție. Pentru unii, această concepție asupra tehnicii era obsesivă. Noi, prin tehnica de competiție căutăm numai eficacitatea. Săritorul cu schiurile caută să-și amelioreze stilul, întrucît acesta influențează direct asupra notelor și asupra lungimii săriturii. Coborîtorul-slalomist nu trebuie să țină cont de frumusețe, de puritatea virajului, ci de punctul de plecare și de sosire al acestuia, limita extremă a derapajului său. Ce interesează că stilul său nu e pur, că nu este economic, ba chiar că este urît, dacă a cîștigat timp ? Am ajuns pînă la a utiliza tehnici cum ar fi „cramponarea pe schiul amont", care, cu numai doi ani înainte, ar fi fost considerate drept erezie, drept un scandal. Recomandăm în anumite cazuri schiatul cu schiurile depărtate, în timp ce scopul suprem este de a le apropia !

Pentru un alergător, tehnica de bază o constituie mersul (alergarea) ; pentru schior ea este schiul natural, liber, fără impuneri, fără limite : de la cristiania ușoară, treptat, se poate face față fără dificultăți tuturor situațiilor ! Și trebuie, întrucît schiul este prototipul sportului de improvizație. Sînt greu de găsit două viraje de același gen, cu aceeași rază, pe aceeași pantă ; două terenuri cu aceeași configurație. Pe de altă parte, schiul este un sport în care viteza, prezența permanentă a pericolului au o influență capitală. De aceea metoda noastră de lucru tehnic îi face pe sportivi să schieze progresiv, pe pante de tip competițional, fără a disocia vreodată elementele care intră în compunerea unui viraj sau în trecerea unei „cocoașe" în mare viteză. De asemenea, trebuie să ținem cont de morfologie, de sex, de greutate. Faimoasa poziție „oul", al cărei promotor a fost campionul olimpic Jean Vuarnet, atît de rațională în concepția ei, a trebuit adaptată la fiecare în parte și modificată pentru fete. În viraj, forța centrifugă este mai greu de stăpînit pentru un schior de 85 kg decît pentru unul de 60 de kg. Fiecare trebuie să-și găsească tehnica adecvată particularităților proprii.

Ultima noastră concepție o constituie schiul „fără brațe", căci brațele, jucînd un rol echilibrator constituie o adevărată frînă ! Practica „brațelor" este acceptabilă numai în momentele de dificultate, de mare pericol, în unele viraje. Sute de kilometri de obișnuință ne permit să ajungem aici.

3. PUNEREA LA PUNCT A MATERIALULUI : 10 %

Materialul este foarte important, dacă nu chiar capital. Este perfecționat pe zi ce trece, ca urmare a experiențelor științifice și a aplicațiilor empirice. Experiențelor personale, uneori scump plătite. Așa am înțeles noi că un schi trebuie rodat aidoma unui motor. A lua parte într-o mare competiție cu o pereche de schiuri noi, presupune acceptarea unui sacrificiu.

De asemenea, este evident că un pilot confirmat nu va cîștiga niciodată un mare premiu cu un automobil avînd o capacitate cilindrică mică, dacă marile cilindree sînt la start. În schi, diferența de material nu este atît de mare, dar nu e mai puțin adevărat că încălțămintea, schiurile și ceruirea trebuie puse la punct cu migală. E foarte greu de găsit ceea ce-i convine mai bine greutății sportivului, felului său de a schia și zăpezii.

În sfîrșit, pentru a încununa această complexitate a schiului de înaltă competiție pe care am vrut să punem accentul, să luăm în considerație :

4. NOROCUL (TRAGEREA LA SORȚI) : 10 %

Mic procent care poate avea însă consecințe grave pentru un concurent....

Obiectivitatea nu face parte din lumea schiului. Anumite probe sînt ceva care, datorită zăpezii, seamănă unei curse de 100 metri plat în care unii ar avea de parcurs 100 metri, iar alții 101, 102, 104 sau 106 metri.

Pentru orice alergător, scopul unui an întreg este să obțină clasarea în prima serie, adică printre acei concurenți care au întotdeauna posibilitatea de a pleca printre primii 15. Numai aceștia au în general posibilitatea de a-l desemna pe învingător ; victoria unuia din seria a II-a sau a III-a constituie o performanță rarisimă.

La coborîre, handicapul poate fi foarte mare, virajele ce trebuie luate în mare viteză fiind deja „răvășite" de către primii. La slalom, în schimb, unde într-a doua manșă s-a admis inversarea ordinei de plecare din prima manșă, șansele sînt ceva mai bine împărțite. Slalomul uriaș rămîne însă monstrul lovit de această lipsă de obiectivitate. În anumite zile, pe anumite zăpezi, au ceva șanse numai primii participanți ; dar nu este exclus (mai rar) ca primii, la rîndul lor, să fie handicapați !

Cum să remediem aceasta ? Cîteodată, vezi cu disperare că cutare băiat sau cutare fată, în plină formă, pleacă purtînd un număr de start ce stă sub semnul condamnării....

Pentru a schița în cîteva trăsături portretul unui schior de competiție, vom spune că el trebuie să fie un atlet cu mușchi solizi, cu nervi de oțel, cu un curaj frizînd descori temeritatea. Trebuie să se dovedească destul de „descurcăreț" pentru a fi capabil să se adapteze la tot ceea ce-i iese în cale (la antrenament trebuie vegheat să întîlnească maximum de situații noi). Să știe că materialul său joacă un rol capital și să aibă grijă deosebită de el.

Să știe în sfîrșit că trebuie să fie filozof, pentru că șansa în tragerea la sorți nu-i va fi întotdeauna acordată.

Prof.
MARIA IONESCU

antrenor federal

ATINGEREA RAPIDĂ A MĂIESTRIEI ÎN GIMNASTICA SPORTIVĂ FEMININĂ

În ultimii 10 ani, progresul înregistrat pe plan mondial, în gimnastica sportivă feminină a marcat o creştere deosebită. Cerinţele regulamentare ale F.I.G. au fost cu mult depăşite, în special de echipele reprezentative care se întrec pentru ocuparea primelor locuri în ierarhia mondială. Această creştere se reflectă atît în conţinutul şi forma exerciţiilor, cît şi în orientarea selecţiei. Media de vîrstă a componentelor echipelor fruntaşe a scăzut considerabil, impulsionîndu-se astfel promovarea junioarelor, bine proporţionate, de talie medie spre înaltă, care depăşesc cu mult pe celebrele lor înaintaşe în bogăţia şi frumuseţea exerciţiilor.

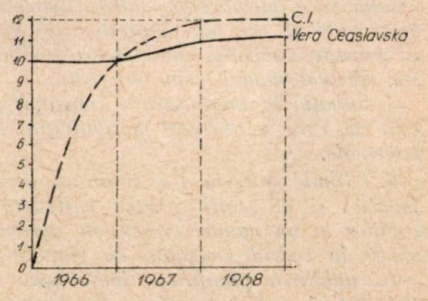
În dorinţa de a contribui la reintegrarea reprezentativei ţării noastre în plutonul fruntaş, „Centrul de gimnastică" al oraşului Gh. Gheorghiu-Dej şi-a ales acest experiment, ale cărui rezultate parţiale vi le prezentăm.

Scopul pe care şi l-a propus colectivul de pregătire format din doi antrenori (Duncan Marcel, Ionescu M.), un pianist (Steinberg I.) şi un medic (Paraschiv Mircea) a fost acela de a realiza cît mai repede o bază largă de pregătire a copiilor talentaţi, bază care să permită atingerea unor rezultate sportive superioare, încă de la vîrsta junioratului.

Din cei aproximativ 15 000 de copii, care constituiau 1/3 din întreaga populaţie a oraşului Gh. Gheorghiu-Dej am reuşit să reţinem circa 50 de fetiţe între 7 şi 13 ani, ca urmare a trierii celor 500 care dovedeau, la prima vedere, sau după o perioadă de 3—4 luni de activitate în centrul nostru, aptitudini pentru această disciplină sportivă.

În urma cîtorva selecţii periodice iniţiale, am format 3 grupe de lucru: grupa I-a experimentală; grupa a II-a de control şi grupa a III-a selecţionabile, a cărei componenţă era mereu variabilă.

Am folosit metoda comparaţiei, apreciind datele şi rezultatele primei grupe cu cele ale celor mai bune gimnaste pe plan mondial, iar la grupa a II-a de control, cu rezultatele majorităţii secţiilor noastre de gimnastică. Evoluţia conţinutului exerciţiilor la bîrnă a celei mai bune gimnaste din lume (Ceaslavska Vera din R. S. Cehoslovacă, care a obţinut



Evoluţia Verei Ceaslavska şi a C. I., una dintre gimnastele secţiei noastre.

nota 10 la Campionatele Europene din anul 1967 de la Amsterdam) și a gimnastelor din secția noastră, cu anii de pregătire pe orizontală, iar pe verticală numărul de elemente de dificultate cuprinse în exercițiul liber ales ne dă reprezentarea grafică a rezultatelor obținute. În anul 1966 Ceaslavska executa un exercițiu cu 10 elemente grele iar tinerele noastre gimnaste plecau de la zero, ca în 1967, unele din ele (D. G., P. P., C. I.) să depășească în număr și greutate exercițiul luat ca etalon (astfel s-au introdus flic-flac înainte, înapoi și salt pe un picior pe bîrnă).

Criteriile care au stat la baza selecției definitive au fost:

1. O perfectă stare a sănătății, constatată în urma unui control medical inițial, care a avut în vedere: dezvoltarea fizică și probele funcționale, adaptabilitatea la efort, electrocardiograma, probe funcționale respiratorii (spirometrie și spirografie), examene de laborator (hemograma, U.S.H., examen sumar al urinei, probe funcționale hepatice).

2. Capacitate mare de mișcare. Dintre calitățile fizice urmărite prin probele inițiale de control care au vizat mobilitatea, forța, viteza și îndemînarea ne-am îndreptat atenția în special asupra acesteia din urmă, avînd în vedere că celelalte calități se pot forma și dezvolta pe parcurs, în cadrul procesului de pregătire.

3. Din punct de vedere al calităților psihologice ne-am orientat spre acei copii care dovedeau mai mult curaj și dîrzenie, aceste calități constituind chezășia învățării oricărui element neobișnuit.

4. Proporționalitatea specifică atît a copiilor cît și a părinților. S-a luat în considerație proporția între lungimea trunchiului și a membrelor, între diametrul biacromial și cel bitrohanterian. În ceea ce privește stabilirea caracterelor ereditare s-a efectuat numai prin observații.

5. Situația la învățătură a constituit un criteriu, care a reflectat posibilitățile intelectuale.

6. Ultimul criteriu l-a constituit avizul familiei și al școlii, pentru participarea copiilor la un număr crescut de antrenamente în cadrul centrului de gimnastică.

În stabilirea planurilor individuale de perspectivă au fost prevăzute ca obiective: atingerea nivelului de pregătire corespunzător categoriei maeștri la cerințele actuale în maximum 2 ani de zile și în 4 ani atingerea nivelului mondial, ținînd cont și de progresul realizat de cele mai bune gimnaste.

În primul an s-a asigurat o bază largă de pregătire, fără prezentarea la nici un concurs de răspundere, urmînd ca în cel de al doilea an să se participe la competiții oficiale, și urmărind obținerea diferitelor categorii de clasificare, ca mijloace de verificare a stadiului de pregătire. În următorii 2 ani urmează verificările pe plan internațional, cu introducerea tuturor mișcărilor grele, care au fost pregătite, în perspectivă, perfecționarea făcîndu-se în special prin execuții integrale.

Pentru realizarea programei de lucru am folosit diferite mijloace ca:

1. exercițiul fizic, sub forma pregătirii fizice, artistice și a pregătirii diferitelor elemente din toate familiile de mișcări, la toate aparatele. Acestea au constituit de fapt, în exclusivitate, conținutul primului an de pregătire;

2. mijloacele naturale: aerul, soarele și apa, folosite în anumite perioade, în proporție de 50—60% în timpul afectat pregătirii;

3. mijloacele intuitive ca: vizionarea în grup a diferitelor concursuri în săli și la televizor, însoțite de explicații, reprezentarea prin desene pe tablă (atît de antrenor cît și de sportive) a diferitelor faze corecte și greșite ale pozițiilor sau mișcărilor, studierea fotografiilor făcute la antrenamente în timpul execuțiilor individuale în mișcare sau în diferite poziții etc:

4. mijloacele educative: pentru formarea spiritului de colectiv, de însușire a anumitor deprinderi de conduită am fost ajutați de către școală și în special de părinți care au fost prezenți la toate ședințele, concursurile, antrenamentele și chiar în deplasări cu echipa, fiind susținătorii morali și ajutoarele nemijlocite în procurarea anumitor materiale necesare secției. S-au ținut lecții de educație muzicală, de formare a deprinderilor igienice, s-a urmărit să se stabilească obișnuința de a ține caietul de antrenament la zi, cu luarea pulsului și a greutății la începutul și la sfîrșitul fiecărui antrenament individual. În deplasări s-au vizitat locuri istorice și de importanță economică-națională, în urma cărora s-au ținut concursuri fulger, pe baza observațiilor făcute cu aceste ocazii;

5. mijloacele propagandistice, atît de necesare oriunde, dar în special în locuri fără tradiții sportive au fost de mult folos. Astfel, am înlăturat concepția greșită că gimnatisca împiedică creșterea. Pentru aceasta s-au organizat lecții deschise la care au participat directorii de școli, profesorii de la alte discipline. S-au făcut demonstrații pentru toate școlile din oraș la Casa de cultură. În diferite școli au demonstrat elevele școlii respective, care sînt și gimnastele secției. În oraș s-au afișat fotografiile „campioanelor" etc.

Primul an de pregătire, an de bază, a fost considerat ca o lungă perioadă pregătitoare cu etape de vîrf în timpul vacanțelor școlare. Cele două cicluri anuale urmînd, de fapt, structura anului de învățămînt. Factorul principal l-a constituit însă continuitatea în procesul de pregătire, folosindu-se toate vacanțele elevelor.

În tot acest timp, capacitatea de efort a înregistrat creșteri periodice, în funcție de modificarea volumului, intensității și complexității exercițiilor.

Grupa experimentală era constituită din gimnaste între 8 și 13 ani. Această grupă a efectuat 5—6 antrenamente pe săptămînă (inclusiv duminica) și au ajuns la 10—12 antrenamente în perioadele de vacanță. Durata antrenamentului a crescut de la 3—4 ore la 6—7 ore zilnic (3 ore antrenament la aparate dimineața și 3—4 ore pregătire fizică în aer liber).

La grupa de control, numărul de antrenamente și durata unei lecții au fost reduse la jumătate.

Numărul de repetări, în cadrul unei lecții de antrenament comun, a variat între 400 și 500 mișcări separate, iar în antrenamentele individuale la aparate cifra s-a ridicat la circa 200 de repetări ale aceleeași mișcări. S-a pus accent atît pe volum, cît și pe intensitate în general, în tot timpul pregătirii, lucru care a permis participarea la concursuri de mare răspundere, încă din toamna primului an, unde am obținut locul I pe echipe și la unele probe individuale. În etapele în care complexitatea efortului și gradul de dificultate a mișcărilor a crescut, volumul a scăzut astfel: în perioada de început a învățării salturilor cu o întoarcere (șurub), a răsturnărilor (flic-flac) la bîrnă am redus numărul de repetări al celorlalte elemente la aparatul respectiv, pînă la jumătate în anumite perioade, sau executate numai ca încălzire specială la aparat. Dinamica efortului înainte și după concurs s-a modificat: cu o lună înainte de concurs volumul a scăzut iar intensitatea și complexitatea exercițiilor a crescut, ajungînd în ultimele 10 zile la 3—4 antrenamente a cîte 2—2½ ore, în care numărul exercițiilor integrale a ajuns la 30 repartizate astfel: 15 sărituri, 8 exerciții la bîrnă, cîte 4—5 execuții la sol și la paralele. După concursuri s-a redus intensitatea, renunțînd complet pentru minimum 2 săptămîni la execuții integrale, în schimb s-a trecut la lucrul pe elemente de bază și la un volum mare de repetări.

Pregătirea fizică, artistică și tehnica mișcărilor de bază de „școală" au fost atacate frontal, paralel și permanent în anul de acumulare. Scopul a fost dezvoltarea armonioasă a corpului, asigurarea suportului fizic și însușirea corectă a mișcărilor, din conținutul atît de complex și de variat al gimnasticii sportive.

Pregătirea fizică a fost realizată prin metodele cunoscute în gimnastică, de-a lungul întregului an școlar (1—2 antrenamente pe săptămînă a cîte 1½—2 ore fiecare antrenament), precum și prin antrenamente zilnice în aer liber, în timpul vacanței.

În primul an, calitățile fizice s-au dezvoltat paralel și în mod egal la întreaga grupă, iar în cel de-al doilea an, individualizat, întrucît pregătirea s-a efectuat ținînd seama de carențele principale ale fiecărei gimnaste. În afară de mijloacele variate, obișnuite, întrebuințate pentru pregătirea fizică multilaterală, am apelat la patinajul cu rotile, prin care am obținut pe lîngă dezvoltarea forței, îndemînării, rezistenței generale, echilibrului și îmbinarea utilului cu plăcutul. De asemenea, gimnastelor noastre le-am întocmit programe individuale de lucru acasă, unde pentru dezvoltarea forței musculaturii brațelor au folosit în mod ingenios îngreuieri cu diferite obiecte ca: mașina de tocat sau de călcat.

Dintre metodele folosite pentru dezvoltarea calităților specifice ne vom opri asupra aplicării curenților diadinamici pentru dezvoltarea mobilității articulare. Prin aceasta am redus foarte mult timpul de pregătire, folosindu-l în vederea realizării altor scopuri și economisind energie. S-au aplicat curenți diadinamici, individualizat, pe regiuni articulare cu mobilitate mai redusă, de 3 ori pe an, la interval de 2 luni în primul an, iar în cel de al doilea an o singură dată. Seriile de cîte 10 ședințe zilnic au durat

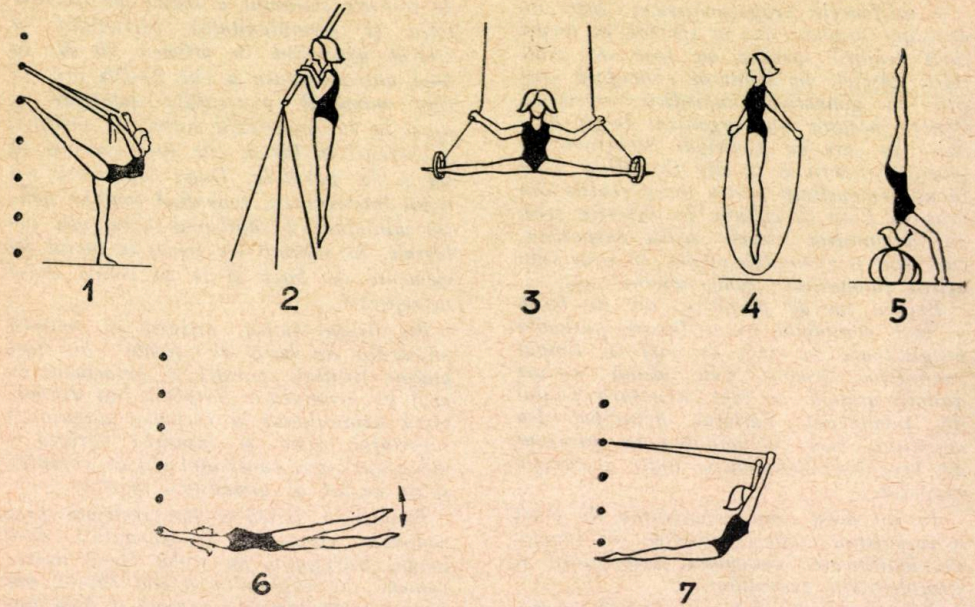


Fig. 1.: Circuit de exerciții pentru dezvoltarea complexă a calităților fizice și exerciții corective.

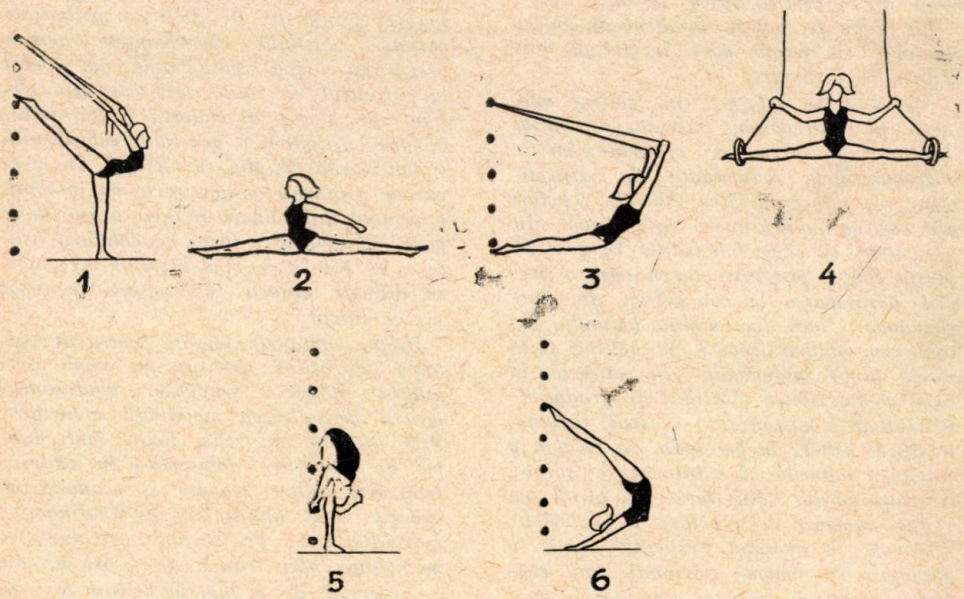


Fig. 2: Circuit de exerciții pentru dezvoltarea mobilității.

8 minute, pe articulație, cu intermitențe din 2 în 2 minute, cu mărirea intensității curentului, în funcție de adaptarea organismului copilului. Rezultate vizibile au apărut după 1—2 săptămîni de la terminarea primei serii (exemplu: a fost redusă distanța simfizei pubiene de sol, de la 20 cm la 4—5 cm în două săptămîni, prin executarea sforii). Celelalte calități le-am dezvoltat aplicînd în special metoda antrenamentului în circuit, atît pentru dezvoltarea complexă cît și pentru dezvoltarea unei singure calități specifice (planșa 1—2).

Exerciții în circuit pentru dezvoltarea complexă a calităților fizice și exerciții corective.

1. Stînd în arabesque cu spatele la scara fixă, vîrful sprijinit înapoi pe șipcă, trunchiul la verticală, ținînd cu mîinile capetele corzii agățată de scara fixă.

Menținerea poziției un minut, pauză 10 secunde.

Aceeași mișcare, cu celălalt picior.

2. Atîrnat de bara fixă, cu brațele îndoite.

Menținerea poziției 30 de secunde, pauză 15 secunde.

3. Sfoară laterală cu vîrfurile picioarelor sprijinite pe inele, mîinile ținînd cablurile (sforile) inelelor.

Menținerea poziției pe toată durata schimbului de la un aparat la altul.

4. Sărituri cu coarda pe două picioare. Trei serii de cîte 50 sărituri cu pauze de 10 secunde între serii.

5. Stînd pe cap pe mingea medicinală, cu mîinile pe sol, corpul întins la verticală.

Menținerea poziției 30 de secunde cu pauză de 10 secunde.

6. Culcat pe spate, apucat de prima șipcă la scara fixă, picioarele întinse ridicate deasupra solului la un unghi de 30°, forfecare timp de un minut și menținerea lor la un unghi de 30° deasupra solului timp de un minut.

7. Culcat înainte, cu vîrfurile sprijinite de prima șipcă a scării fixe, trunchiul la verticală cu mîinile ținînd capetele corzii agățate la scara fixă.

Menținerea poziției un minut, cu pauză 10 secunde.

Întregul circuit se repetă de trei ori fără pauze.

Exerciții pentru dezvoltarea mobilității.

1. Stînd în arabesque cu spatele la scara fixă, vîrful sprijinit înapoi pe șipcă, trunchiul la verticală, mîinile ținînd capetele corzii agățate de scara fixă.

Menținerea poziției un minut, pauză 10 secunde.

Aceeași mișcare cu celălalt picior.

2. Sfoara înainte pe sol, brațele lateral. Menținerea poziției cît mai mult.

3. Culcat înainte cu vîrfurile sprijinite pe prima șipcă, trunchiul la verticală, cu mîinile ținînd capetele corzii agățate de scara fixă.

Menținerea poziției un minut, pauză 10 secunde.

4. Sfoară laterală cu vîrfurile sprijinite pe inele, mîinile ținînd cablurile (sforile) inelelor.

Menținerea poziției pe toată durata schimbului.

5. Stînd cu spatele la scara fixă, cu corpul îndoit, pieptul lipit de coapse, apucat de scara fixă.

Menținerea poziției un minut, pauză 10 secunde.

6. Stînd pe mîini, cu vîrfurile picioarelor agățate de scara fixă, cu retragerea umerilor înainte.

Menținerea poziției 30 de secunde, pauză 15 secunde.

Întregul circuit se repetă de trei ori fără pauze.

O metodă specifică gimnasticii este „metoda exercițiilor la bara de perete". Aceasta are un schelet bazat pe pozițiile și mișcările din baletul clasic, executate în forță și în regim de viteză, intens și algoritmic. Am aplicat minimum 3 luni de zile, zilnic, același conținut de bază, cu mici modificări de la o săptămînă la alta, păstrînd același acompaniament muzical, clasic sau modern, astfel încît toată grupa lucra în același tempo, fără comandă, numai la audierea bucății respective.

Pregătirea artistică, o componentă de bază în pregătirea timpurie a gimnastelor, a fost prezentă în primele 6 luni, 1—1½ oră la fiecare antrenament, plasată în diferitele momente ale părții fundamentale a lecției; apoi am trecut la 2 antrenamente speciale pe săptămînă și rămînînd prezentă la fiecare antrenament, ca încălzire și pregătire fizică, 20—30 de minute. După partea „de mijloc" a lecției de artistică, urma „școala echilibrului" o oră de lucru simultan pe 5 bîrne, cu muzică, executîndu-se separat elementele de artistică și acrobatică și apoi combinațiile lor.

Din metodica învățării tehnicii de bază a mișcărilor la aparate, vom aminti din „școala săriturilor", lucrul pentru primele faze: alergare, bătaie și primul zbor. Astfel, în primele 6 luni de zile am lucrat exclusiv numai pentru însușirea corectă, punînd accent pe înălțarea centrului de greutate după bătaie (prin sărituri în stînd, pe 4—5 cutii de ladă) și mărirea distanței de zbor. S-a reușit ca distanța dintre trambulină și aparatul de sprijin să ajungă în medie la 2—2,30 m (comparativ cu 2,50 m ai celei mai bune gimnaste din lume Vera Ceaslavska). Metodica însușirii mișcărilor acrobatice la paralele inegale nu a diferit de cea clasică accesibilă acestei vîrste în perioada inițierii.

Elementul de întrecere a fost prezent în toate etapele pregătirii, fie sub forma execuției calitative, fie cantitative, pe număr cît mai mare de elemente reușite, fără ajutor sau asigurare.

„Forțarea" pregătirii timpurii a copiilor și juniorilor prin alegerea unilaterală a mijloacelor, suprasolicitarea organismului în creștere și participarea la concursuri de mare răspundere înainte de a se forma o bază corespunzătoare și de a-și însuși elementele tehnice corect nu este permisă.

În urma prezentării acestor cîteva aspecte, caracteristice pregătirii sportive a copiilor, urmărite parțial timp de 2 ani de zile, putem arăta că unele rezultate confirmă cele afirmate înainte.

CONCLUZII

1. Începerea pregătirii sportive în gimnastica feminină, de la vîrsta de 7—8 ani nu împiedică creșterea și dezvoltarea fizică a copiilor. După doi ani de pregătire, fetele din secția noastră au înregistrat o creștere însemnată a indicilor antropometrici astfel: o creștere în înălțime de 8—10 cm în medie (2/3 în lungimea membrelor inferioare și 1/3 în lungimea trunchiului); elasticitatea toracelui a crescut cu 6—8 cm; diametrul biacromial cu 2—3 cm, cel bitrohanterian cu 1—2 cm; musculatura coapsei și a gambei a înregistrat o dezvoltare proporțională. Mai mult, prin practicarea în mod sistematic și continuu a gimnasticii s-au corectat unele atitudini șoldii, cifotice, asimetrice ale musculaturii coapselor sau gambelor. Indicii grupei experimentale au fost superiori grupei de control.

2. În urma unei pregătiri sportive judicioase și a unei călîri, organismul își mărește rezistența la îmbolnăviri (imunitatea), fapt constatat la componentele secției noastre în toate perioadele de gripă, viroze ce au cuprins majoritatea copiilor din oraș.

3. Indicii de creștere, de dezvoltare fizică și de adaptabilitate la efort sînt superiori la vîrsta 7—11 ani, față de 12—13 ani, vîrstă apropiată de pubertate.

4. Neglijarea unuia dintre criteriile de selecție duce la o rapidă plafonare, la posibilitatea apariției diferitelor traumatisme sau chiar îmbolnăviri.

5. Conținutul primului an de pregătire sportivă în gimnastică trebuie să constituie o îmbinare armonioasă a tuturor factorilor antrenamentului. Li se va acorda o atenție egală de-a lungul întregului an.

6. Întrecerea trebuie să fie prezentă în tot timpul pregătirii, constituind un stimulent și dezvoltînd spiritul de inițiativă al copiilor. Concursurile de mare răspundere vor apare după cel puțin un an de pregătire. Programarea timpurie a concursurilor produce „forțarea" copiilor, descurajarea lor și plafonarea rapidă.

7. Dinamica efortului antrenamentelor cu copiii și juniorii trebuie să corespundă posibilităților lor și să urmărim atent raportul dintre volum și intensitate, în special în etapele dinainte și după concursuri.

8. În afară de metodele de pregătire fizică aplicabile în gimnatică, rezultate pozitive au dat „metoda aplicării curenților diadinamici" în dezvoltarea mobilității articulare și „metoda exercițiilor la bara de perete" în dezvoltarea complexă a calităților fizice și în special a forței în regim de viteză.

9. Obișnuința și controlul asupra programului zilnic al copiilor dă posibilitatea îmbinării fericite a timpului afectat pregătirii sportive zilnice, cu cel afectat învățăturii.

10. Rezultatele cifrice de performanță ale copiilor și juniorilor: de 3 ori titlul de campioni pe echipe și 6 titluri individuale la cele 3 campionate la care s-a participat în 2 ani de zile constituie numai un indiciu parțial al justeței orientării pregătirii lor. Importante sînt datele obținute în controalele medico-sportive, obligatorii și permanente (3—5 pe an precum și calitatea și cantitatea cunoștințelor de bază ale sportivilor.

Résumé

L'article „l'atteinte rapide de la maitrise en gymnastique feminine" est issu de l'expérience realisée au Centre de Gymnastique de la ville Gheorghe Gheorghiu Dej.

L'éxpérience a été effectuée avec 50 petites filles entre 7 et 13 ans, selectionnées à la suite de controls repetés qui ont eues à la base les critères suivants : une parfaite santé, grande capacité de mouvement, des qualités psychologiques à part, proportionnalité spécifique, situation à l'enseignement. On a établi des plans individuels de perspective avec les objectifs suivants : atteindre le niveau de préparation correspondant à la catégorie de „maitre", à l'exigence actuelle, en 2 années et atteindre le niveau mondial en 4 années. Les moyens amployés pendant la première année de préparation des gymnastes du centre mentionné ci-haut, ont donné des très bons resultats, ce qui nous donne l'éspoir de réaliser des performances de niveau mondial.

Summary

The article „the attaining of the mastership in the ladies gymnastics" is issued from the experience achieved in the gymnastic center of the town Gheorghe Gheorghiu-Dej.

It has been carried ont with 50 girls between 7 and 13 years of age, selected after reiterated controls based on the following criterious : a perfect health condition, a great motion capacity, special psychological qualities, specific proportionality and the learning condition.

There have been established individual long-term plans with the following points : attaining the preparatory level corresponding to the master class, according to the actual level, in 2 years time, and attaining the world level in 4 years time. The means used in the first training year of the women gymnastics in the above mentionned center gave really good results, fact that gives us the hope of achieving world level performances.

Prof.
VASILE DUMITRESCU

DIN METODICA ANTRENAMENTULUI ÎN PROBA DE 400 METRI PLAT

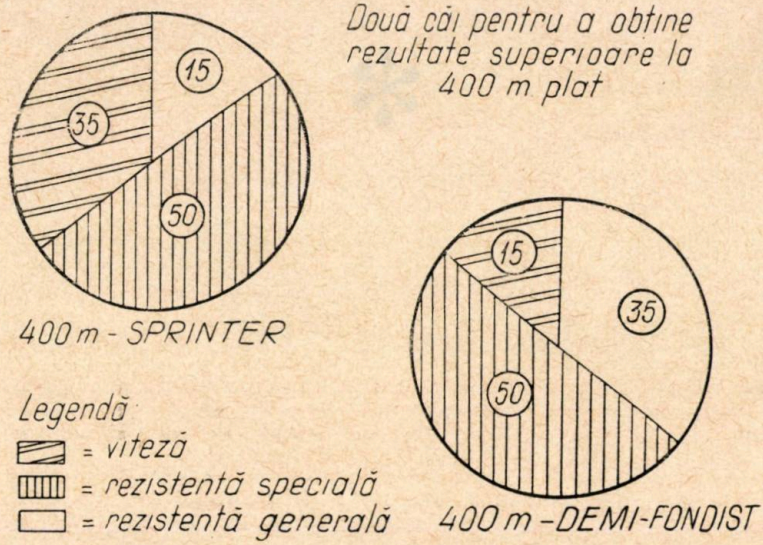
Proba de 400 m, deşi se încadrează în grupa probelor de viteză, prin caracteristicile efortului necesar obţinerii de rezultate superioare, prezintă o serie de probleme specifice, de natură fiziologică şi biochimică, cum ar fi :

— o datorie mare de oxigen după efort (92%) aproape la fel ca la 100 şi 200 m ;

— o pondere crescută a datoriei lactate (84%) faţă de datoria alactată (16%) în cadrul datoriei generale de oxigen, ceea ce reprezintă un raport foarte mult schimbat faţă de probele de 100 şi 200 m ;

— cea mai mare concentraţie de acid lactic în sînge (277 mg % din toate probele atletice) ceea ce demonstrează cît de mare este efortul în proba de 400 m, ştiind că valorile cele mai mari ale acidului lactic semnalate la sportivi după un efort de intensitate mare, prelungit la limită sînt de ordinul a 300 mg la sută. Nu este de mirare deci, că în această probă de sprint prelungit, apar fenomene ca epuizarea şi „punctul mort".

Proba de 400 m plat se caracterizează printr-o îmbinare armonioasă a calită-



ţilor fizice de viteză şi rezistenţă. Din această cauză majoritatea alergătorilor de 400 m plat vor proveni fie din sprinteri (alergători de 100 m şi 200 m) unde ponderea calităţii de viteză va fi cea care va determina obţinerea unui rezultat bun, fie din demifondişti care vor cîştiga prin rezistenţa specifică.

În ambele cazuri, se poate ajunge la rezultate sportive bune deşi în metodica de antrenament se va merge pe căi diferite.

Sportivul A (Zamfirescu), tip de patrusutist sprinter : 100 m — 10,3 m ; 200 m — 20,9 ; 400 m — 48,0.

Sportivul B (Răţoi), tip de patrusutist demifondist : 100 m — 10,8 ; 200 m — 21,8 ; 400 m — 48,0. Din practică, ştim că toţi alergătorii de 400 m aleargă primii 200 m mai rapid decît ultimii 200 m.

Dacă presupunem că rezultatul de 48,2 pe 400 m a fost obţinut alergîndu-se primii 200 m în 23,0 secunde şi ultimii 200 m în 25,2 secunde, vom avea situaţii diferite în cazul celor doi sportivi. Sportivul A aleargă primii 200 m cu multă rezervă faţă de posibilităţile sale (23,0 — 20,9 = 2,1 secunde) ceea ce îi permite să reziste şi ultimii 200 m în 25,2 secunde, fără să aibă un nivel de rezistenţă specifică prea dezvoltată pe distanţa de 400 m.

Pentru sportivul B, primii 200 m în 23 secunde va însemna un efort însemnat faţă de posibilităţile sale record (23 — 21,8 = 1,2 secunde) dar avînd un nivel mai bun de rezistenţă specifică pe distanţa de 400 m, va alerga ultimii 200 m tot atît de rapid ca sportivul A, adică în 25,2 secunde.

Desigur că cele mai bune rezultate pe distanţa de 400 m trebuie să le obţină (cel puţin teoretic) cel care are o viteză de bază mai mare, urmînd să-şi îmbunătăţească rezistenţa specifică.

Rezistenţa specifică trebuie să tindă spre o diferenţă cît mai mică între rezultatul maxim obţinut pe 100 m (timpul maxim) şi media fiecărei 100 m din alergarea pe 400 m (timpul mediu). Această diferenţă între timpul maxim şi timpul mediu va fi indicele de rezistenţă specifică. Cu cît valoarea acestui indice va fi mai mică, cu atît rezistenţa specifică va fi mai bine dezvoltată.

În cazul nostru, la cele două exemple, vor fi următoarele valori ale indicelui de rezistenţă :

sportivul A, 48,2 : 4 = 12,05 timp mediu :

12,05 timp mediu — 10,3 timp maxim = 1,75

deci, valoarea indicelui de rezistenţă specifică = 1,75

Sportivul B, 48,2 : 4 = 12,05 timp mediu

12,05 timp mediu — 10,9 timp maxim = 1,05

deci valoarea indicelui de rezistenţă specifică = 1,05

După cum se vede, sportivul B are o rezistenţă specifică mai bine dezvoltată. În cazul în care sportivul A ar avea rezistenţa specifică dezvoltată la acelaşi grad ca sportivul B, acesta ar putea obţine un rezultat mult superior celuilalt.

10,3 timp maxim + 1,05 = 11,35 timp mediu

11,35 × 4 = 45,4

Din practica internaţională, se pare că valoarea acestui indice de rezistenţă calculat în felul acesta nu poate fi mai mic de 0,8—0,9, ceea ce reprezintă o dezvoltare foarte bună a rezistenţei speciale (tabelul nr. 1).

Calculînd pentru atleţii noştri aceşti indici, vom observa că valoarea lor este destul de mare, ceea ce denotă un nivel scăzut al rezistenţei speciale şi, deci, posibilităţile lor neepuizate total (tabelul 2).

Cu privire la tactica alergării pe distanţa de 400 m, sînt mai multe teorii contradictorii :

a) Încă de pe timpul cînd distanţa de 400 m era încadrată în probele de rezistenţă, se susţinea părerea că 400 m trebuie alergat sub forma : start — alergare relaxată — finiş. Se credea mai ales de către teoreticieni că o astfel de alergare, cu multă rezervă, va da posibilitatea realizării unui finiş foarte bun. Acest lucru, în practică se întîlneşte foarte rar şi cu rezultate slabe sau mediocre.

b) O altă teorie indica să se alerge cursa întreagă de 400 m, cu viteza maximă posibilă, menţionînd chiar că timpul obţinut pe primii 200 m nu trebuie să fie mult mai slab decît recordul personal pe 200 m. Deşi această teorie „tactică" este mai aproape de adevărul practic, o exagerare a tempoului pe primii 200 m va face ca în ultimii 200 m să se alerge într-o stare de epuizare prea mare, şi rezultatul final va fi mai slab.

Analiza rezultatelor unor atleţi renumiţi (tabelul nr. 3) ne arată situaţia reală prin cronometrarea parţială a fiecărei sute de metri.

Raportul între prima şi a doua sută de metri este foarte clar. În majoritatea curselor alergate, timpul obţinut pe suta a doua de metri este mai bun (fiind alergare lansată) şi rezultatul final nu este influenţat de pierderea de la start din prima sută de metri. Deci, nu are

Tabelul nr. 1

Calcularea indicelui de rezistență la alergătorii de 400 m. - sprinteri - străini

Numele	Țara	100 m	200 m	400 m	Indice de rezistență
T. Smith	S.U.A.	10.1	20.0	44.5	1,0
O. Davis	S.U.A.	10.3	20.9	44.9	0,9
O. Davis	S.U.A.	10.3	20.9	45.4	1,0
G. Carc	S.U.A.	10.2	20.2	45.4	1,1
H. Plummer	S.U.A.	10.2	20.5	44.6	0,9
M. Larrabec	S.U.A.	10.3	20.6	44.9	0,9
M. Sing	India	10.4	20.7	45.6	1,0
M. Kinder	R.F.G.	10.4	–	45.9	1,1
A. Badenski	Polonia	10.5	20.7	45.6	0,9
K. Kaufman	R.F.G.	10.4	20.9	44.9	0,8
A. Seye	Franța	10.2	20.6	45.9	1,3
A. Ignatiev	U.R.S.S.	10.4	20.7	46.0	1,1
B. Markow	S.U.A.	10.2	20.6	46.4	1,4
T. Baker	S.U.A.	10.2	20.6	46.8	1,5
I. Werner	Polonia	10.2	20.4	45.7	1,2
B. Savciuc	U.R.S.S.	10.4	20.9	46.2	1,05

Tabelul nr. 2

Calcularea indicelui de rezistență la alergătorii de 400 m - sprinteri - români

Numele	100 m	200 m	400 m	Indice de rezistență
I. Wisienmayer	10 5	21.5	47 5	1,4
I. Savel	10 9	21 4	47 5	0,9-1,0
T. Sudrigean	10 9	21 9	47 5	0,9-1,0
V. Jurcă	10 6	20 9	47 8	1,3
Gh. Zamfirescu	10 3	20 9	48 0	1,7
Rățoi	10 8	21 8	48 0	0,9
Tudor Puiu	10.8	21 8	48 0	0,9
A. Deac	11.0	21.9	48 3	1,1
T. Groma	10 8	21.8	48.9	1,4

Tabelul nr. 3

Analiza timpilor intermediari pe distanta de 400 m

Sportivul	Rezultatul obținut	Timpi intermediari								Locul și data
		Prima 100 m	A doua 100 m	A treia 100 m	A patra 100 m	Primii 200 m	Ultimii 200 m	Dif. între primi și ultimi 200 m	Timpul la 300 m	
O Davis	45 5	10 8	11 5	11 3	11 9	22 3	23 2	09	33 6	1960 J O Semi-finală
	44 9	10 9	10 6	10 9	12 5	21 5	23 4	19	32 4	1960 J O Finală
K Kaufman	44.9	11 1	10 5	11 1	12 2	21 6	23 3	17	32 7	1960 J O Finală
L Iohns	45 2	10 8	11 0	11 5	11 9	21 8	23 4	16	33 3	1955 J Panamericane
M Spens	45.5	11 1	10 3	11 1	13 0	21 4	24 1	27	32 5	1960 J O Finală
M Sing	45.6	11 2	10 4	11 2	12 8	21 6	24 0	24	32 8	1960 J O Finală
M Kinder	45.9	11 4	10 8	11 4	12 3	22 2	23 7	25	33.6	1960 J O Finală
A Ignatiev	46 0	11 1	11 3	10 9	12 7	22 4	23.6	12	33 3	1955 Concurs
P. Harbig	46.0	11 3	10 7	11 6	12 4	22 0	24.0	20	33 6	1939 Concurs
V. Carr	46 2	10 9	11 2	11 7	12 4	22 1	24 1	20	33 8	1932 J O Finală

loc nici o relaxare în sensul încetinirii tempoului de alergare.

Pe măsură ce trecem la analiza timpilor obținuți pe cea de-a 3-a și a 4-a sută de metri, avem imaginea alergătorului din ce în ce mai obosit, care caută să-și păstreze tempoul de alergare cît mai mult posibil. Timpii obținuți pe suta a 3-a și a 4-a (cu o singură excepție în cea de-a treia sută la Ignatiev) sînt cei mai slabi din toată alergarea, fapt care contrazice prima teorie a tacticii arătată mai sus, care susține un finiș anume pregătit.

Pregătirea actuală a alergătorilor de 400 m permite acestora să efectueze alergarea într-un tempou susținut de la început pînă la sfîrșitul cursei, încadrîndu-se, dacă putem spune, în media celor două teorii arătate mai sus. După această metodă, în care diferența între primii 200 m și ultimii 200 m nu este mai mare de 2,7—2,3 secunde, sportivul care aleargă cît mai uniform întreaga cursă va reuși să obțină un rezultat bun.

Este de reținut tactica folosită în alergarea pe 400 m de Otis Davis (după declarațiile sale) : un start moderat, dezvoltînd pînă la 200 m viteza maximă, de la 200—250 m alergare lansată și din nou accelerarea vitezei pînă la cea maximă.

Problemele ce se ridică în fața specialiștilor, care pregătesc alergători de 400 m, au un caracter oarecum diferențiat față de cele ce se pun pentru cei de la 100 m și 200 m, deoarece pe lîngă problema dezvoltării vitezei, dezvoltarea rezistenței speciale trebuie făcută la un nivel superior.

În acest sens, este interesant de știut părerile celor mai buni antrenori și atleți americani, care au răspuns la o anchetă făcută de către antrenorul Stan Haustman. Rezultatele au fost expuse în referatul Lekka Atletyka Nr. 6/1963 ținut la conferința de la Berkeley. La această anchetă au participat 122 persoane (60 antrenori și 62 sportivi).

Dăm cîteva date de la această anchetă:

1. Distanțele folosite în antrenament 110, 220, 330 440 și 600 y.

2. Ordinea importanței acestor distanțe în perioada timpurie (ceea ce ar corespunde la noi cu primăvara și etapele precompetiționale)

a) 200—220 y
b) 300—330 y
c) 600—660 y
d) 400—440 y
e) 100—110 y
f) foarte rar 150 y

3. Ordinea distanțelor în perioada competițională :

a) 220 y
b) 300—330 y
c) 100—110 y
d) puține distanțe de 660 și 440 y

4. Metoda de lucru folosită în perioada competițională :

— Pe distanțele de 200—220 y **(anchetate 91 persoane)**

Majoritatea celor anchetați au fost pentru a se alerga distanțele de 200—220 y astfel : în 0,8—0,9 din viteza maximă (49 persoane), în viteza maximă (23 persoane) și cu jumătate forță (19 persoane).

Cei care susțineau să se alerge în 0,8—0,9 din viteza maximă recomandau să se folosească între 4 pînă la 6 repetări la un antrenament, iar cei care recomandau să se alerge în plină viteză, susțineau 3 repetări.

Pauza între repetări de 3—5 minute să se desfășoare sub formă de : mers (35 persoane), alergare ușoară (28 persoane), alternare mers cu alergare ușoară (16 persoane). Zilele de marți și miercuri au fost indicate ca zile în care se va lucra pe distanțele de 200—220 y.

Pe distanțele de 300—330 y (anchetate 87 persoane)

Pentru alergare în viteză maximă (46 persoane), pentru alergare în 0,8—0,9 din viteză maximă (26 persoane), pentru un tempou mai ușor (21 persoane), numărul de repetări 2—4. Pauza între repetări de 5 minute sub formă de mers (38 persoane), alergare ușoară (20 persoane) și alergare ușoară cu mers (20 persoane), zilele de lucru, luni, marți și miercuri.

Pe distanțele de 100—110 y (anchetate 75 persoane)

Pentru alergare în viteză maximă (47 persoane), pentru alergare în 0,8—0,9 viteză (18 persoane), pentru alergare în 0,5 viteză (puțini), număr de repetări între 4 și 10 ori. Pentru 3 minute pauză (40 persoane), pentru 5 minute pauză (27 persoane) sau pauză sub formă de mers (34 persoane), alergare ușoară (19 persoane), alergare ușoară cu mers (17 persoane), zilele de lucru marțea și joia.

Pe distanțele de 600—660 y (anchetate 47 persoane)

— în viteze diferite ;
— 2 repetări ;
— pauză 8—12 minute ;
— forma pauzei în mers.

Pe distanțele de 440 y :

— se folosesc foarte rar ;
— se aleargă în tempou ușor, 0,5 din viteza maximă ;
— 3 repetări ;
— pauză de 5 minute ;
— pauza sub formă de mers.

Din cele arătate mai sus și din alte concluzii, ciclul săptămînal de antrenament ar trebui să arate în perioada competițională, astfel :

— luni — 600—660 y și 440 y
— marți — 100—110 y și 200—220 y
— miercuri — 300—330 y și 200—220 y
— joi — 100—110 y

Pentru o comparare a rezultatelor anchetei cu practica antrenamentelor vom da un ciclu săptămînal de antrenament, efectuat în mai 1960 de către Otis Davis.

Luni, alergare ușoară 5—15 minute, exerciții de gimnastică, o alergare de 500 y în 60 de secunde. Alergare 2—3 × 110 y între alergări, mers pentru revenire, joc de alergare 5—15 minute.

Marți, antrenament cu haltere, pentru dezvoltarea grupelor musculare de bază (intensitate medie). După haltere, alergare cu pași mărunți, 15 minute.

Miercuri, alergare ușoară 5—15 minute, exerciții de gimnastică, alergare 8—12 × × 110 y sau 4—6 × 220 y în viteză de concurs. Între alergări, mers pentru revenire. Alergare ușoară, 5—10 minute.

Joi și vineri, alergare ușoară 15 minute, exerciții de gimnastică, cîteva sărituri ușoare.

Sîmbătă, concurs

Duminică, odihnă

În mare parte, cele rezultate din anchetă sînt aplicate și la planul de antrenament al lui O. Davis.

Antrenamentul alergătorilor de 400 m rămîne totuși dificil, din următoarele motive :

— Necesită efectuarea unor alergări mai lungi de 400 m pînă la 600—800 m de mai multe ori cu intensitate mare în cadrul aceluiași antrenament.

Astfel, la un antrenament în luna ianuarie 1966, atletul polonez Badenski a efectuat în trening pe un culoar curățat de zăpadă 5 × 600 m în tempou de circa 1'30"—1'35" — fiecare distanță cu o pauză între repetări de circa 6—8 minute, sub formă de mers.

Milka Singh, vara, în timpul sezonului competițional, efectua la un antrenament 2 × 500 m în 1.02,0 cu o pauză de 15 minute între repetări.

— De asemenea, trebuie să se lucreze simultan pentru dezvoltarea unei rezistențe speciale, ridicată pe distanțe mai lungi de 400 m (tabelul nr. 1), apropiindu-se astfel de lucrul demi-fondiștilor și pentru o viteză de bază cît mai bună, care se obține lucrînd după metoda sprinterilor.

— Se cere și o diferențiere a metodicii de antrenament (volum și intensitate) în funcție de posibilitățile sportivului. Un alergător de 400 m sprinter va lucra un volum mai redus și cu o intensitate mai mare, față de un alergător 400 m demi-fondist care va efectua un

volum de antrenament mai mare în intensităţi mai scăzute.

— Deseori, sînt cazuri cînd atleţii alergători de 400 m sînt nevoiţi să lucreze de două ori pe zi pentru a putea rezolva sarcinile de pregătire ; viteza unui sprinter şi rezistenţa unui demi-fondist.

— Necesitatea de a folosi mijloace şi metode specifice care să rezolve cît mai eficace problema pregătirii. Dăm cîteva dintre acestea :

a) folosirea crosurilor şi a jocurilor de alergare ;

b) dezvoltarea rezistenţei de detentă şi de forţă ;

c) folosirea pauzelor din ce în ce mai mici de la o repetare la alta (Volkov, Diacikov, Maigrot). La distanţe repetate de 400 m, pauzele să fie efectuate astfel : 8 minute după prima repetare, 6 minute după a 2-a, 4 minute după a 3-a şi 2 minute după a 4-a ;

d) folosirea alergărilor în viteză aproape maximă, cu pauze de 30 secunde între repetări.

Bineînţeles că toate acestea reprezintă metodica de lucru pentru atleţi bine pregătiţi şi că pînă la ele sînt folosite mijloace mai puţin grele, care să permită adaptarea treptată a organismului la solicitări din ce în ce mai mari. Pentru a putea obţine rezultate superioare, în această probă de sprint prelungit, este nevoie de un volum şi o intensitate de lucru mai mare ca la 100 m şi 200 m şi de calităţi psihologice mai bine dezvoltate.

În această probă de sprint prelungit, problemele metodicii de antrenament sînt dificile. Aceasta datorită faptului că se ridică problema cînd şi cît trebuie lucrat pentru viteză şi cînd şi cît pentru rezistenţă.

În acest sens, se pot alcătui următoarele variante de lucru în cariera unui sportiv alergător de 400 m :

1. La început, lucrul pentru viteză, pînă la obţinerea unui rezultat bun pe 100 m deci, o viteză de bază crescută. După aceea, lucrul pentru viteză trece pe planul al doilea, urmărindu-se în continuare dezvoltarea rezistenţei speciale (obţinerea unui indice cît mai bun de rezistenţă).

2. Lucrul oarecum paralel pentru viteză şi rezistenţă specială la început, după care se renunţă parţial la mijloacele destinate vitezei şi se lucrează pentru o rezistenţă cît mai bună.

3. Folosirea continuă în cadrul antrenamentelor a mijloacelor destinate atît dezvoltării calităţii de viteză cît şi de rezistenţă specială.

Desigur că, în toate cele trei variante, se vor respecta principiile pedagogice de creştere treptată a efortului în funcţie de pregătire, vîrstă şi particularităţi individuale.

Credem că cea mai bună variantă este şi trebuie să fie cea de a treia.

Nu există atlet cu performanţe superioare care să aibă rezultate bune numai pe distanţa sa de bază. Dacă aceasta există undeva, atunci este o întîmplare şi nicidecum rezultatul unei pregătiri metodice bine conduse.

Alergătorii cu distanţă de bază de 100 m vor fi buni şi pe distanţe mai scurte de 50—60 m, şi pe distanţe mai lungi de 150—200 m, deşi nu la acelaşi nivel superior, dar în nici un caz nu vor avea rezultate proaste pe aceste distanţe auxiliare.

La fel, alergătorii de 200 m vor avea rezultate bune pe 100 m, pe 300 m şi 400 m.

Tot aşa, patrusutiştii vor avea rezultate bune şi pe 100 m, 200 m (în cazul acesta, obligatoriu după părerea noastră în concursuri oficiale) şi pe distanţe mai lungi de 500—600 şi chiar 800 m, obţinute fie în antrenamente fie în concursuri.

De aici, desigur şi metodica de antrenament va trebui să rezolve cerinţele pregătirii, concomitent şi permanent pentru viteză şi rezistenţă.

Résumé

Le bienconnu entraîneur Vasile Dumitrescu s'occupe des problémes spécifiques de l'épreuve de 400 m. plat, caractérisée par le développement harmonieux des qualités de vitesse et de résistence. On présente les différentes theories concernant la pratique de cette épreuve, ainsi que les plus utilisés systhèmes de cycle hebdomadaire d'entraînement chez quelques athlètes valeureux, la méthodique du travail pour cette épreuve, l'auteur optant pour l'utilisation continue également des moyens auxiliaires pour le développement de la vitesse, que de ceux pour le développement de la résistence spécifique.

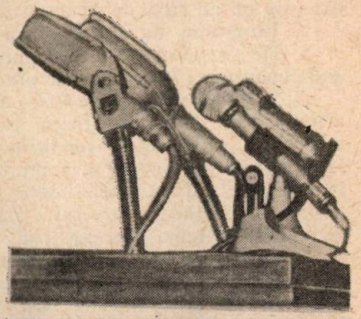
Summary

The well known track and field coach V. Dumitrescu deals with the specific problems of the training for the 400 mts. flat event.

This is marked by an harmonious combination of the speed and endurance qualities.

There are presented the various theories regarding the technic of racing on 400 mts flat, the way the weekly training cycle for some top athletes is drawn up, the work method for this event, the author choosing for the continuous use of the speed development means.

opinii consultații



Prof.
FLORIN FRAZZEI

PROPUNERI PENTRU ÎMBUNĂTĂŢIREA PROGRAMEI DE STUDII LA EDUCAŢIE FIZICĂ

Cerinţele modernizării învăţămîntului de toate gradele impun modificări în ceea ce priveşte documentul de bază al muncii didactice : programa de studii.

O serie de factori specifici diferenţiază, într-o oarecare măsură, programa de studii a educaţiei fizice faţă de celelalte obiecte de învăţămînt. Printre aceşti factori se numără şi condiţiile materiale cu care sînt dotate diferitele şcoli, precum şi condiţiile climaterice care permit desfăşurarea activităţii în aer liber sau în sală. Un aspect specific al acestui obiect de învăţămînt este şi modul de „notare" al elevilor, ceea ce reprezintă de obicei aprecierea însuşirii unor deprinderi motrice sau a valorii unor calităţi fizice.

Faţă de cele expuse mai sus, ne exprimăm părerea asupra „scheletului" unei viitoare programe de studii. Vom folosi drept criterii aceşti factori de diferenţiere specifică dintre educaţia fizică şi alte obiecte de învăţămînt.

A. *Condiţiile materiale* sînt determinante în activitatea de educaţie fizică. Totuşi, nu toate şcolile dispun de aceleaşi condiţii : sală, terenuri, aparate. Din acest punct de vedere nu credem că s-ar putea menţine o programă de studii „unică" şi valabilă pentru orice şcoală din ţară (nu în orice şcoală se poate practica gimnastică sportivă).

De aceea, propunem crearea unei programe „de bază", care se poate realiza în condiţii materiale minime. La această programă de bază se pot adăuga „subcapitole" pe care le vom numi în mod arbitrar : programe de tip A, B, C, D, etc. şi care să cuprindă următoarele situaţii :

Programa de tip A va satisface cerințele pentru o școală care nu dispune de condiții materiale.

Programa de tip B, pentru școli care au sală de gimnastică (numai aici se vor include în programă exerciții de gimnastică sportivă).

Programa de tip C, pentru școli care dispun de terenuri pentru jocuri sportive, dar care nu au sală de gimnastică.

Programa de tip D se va adresa școlilor care au și sală și terenuri.

De asemenea, se pot prevedea subcapitole pentru școlile din regiunile de munte unde în sezonul rece se poate practica schiul.

B. *Condițiile climaterice* ale țării noastre sînt determinante pentru desfășurarea activității de educație fizică fie în aer liber, fie în sală. Spre deosebire de celelalte obiecte de învățămînt, condițiile meteorologice pot schimba planul de desfășurare a unei lecții. Dacă profesorul și-a propus să execute o temă din atletism, de exemplu „săritura în înălțime", și la data fixată pentru predarea lecției începe ploaia, el este obligat să desfășoare lecția cu aceeași temă în sală, pe saltea, deci în condiții dezavantajoase, sau să renunțe la tema propusă și să întocmească altă temă.

Experiența a dovedit că eșalonarea diferitelor teme, capitole, sau chiar a ramurilor de sport în decursul unui an școlar trebuie să țină seama de condițiile climaterice specifice ale țării noastre. Cel mai concludent exemplu îl oferă atletismul. Astfel, probele care necesită un efort de scurtă durată (aruncări și sărituri) să se desfășoare în sezonul cald, iar cele în care efortul se desfășoară timp mai îndelungat, în sezonul rece (alergări de rezistență). Eșalonarea probelor pe perioade ar fi, în linii mari, următoarea :

— de la 15 septembrie la 1 octombrie se vor înregistra performanțele elevilor la toate probele. Această înregistrare „preliminară" va fi repetată după predarea fiecărei probe în decursul unui an școlar. În acest mod se poate pune în evidență și „creșterea" valorii performanțelor. În prima parte a lunii octombrie se va preda săritura în lungime. În această lună, în țara noastră toamna este călduroasă ; proba de săritură în lungime presupune ca elevii să-și aștepte rîndul, ceea ce nu este recomandabil cînd e frig ;

— spre sfîrșitul lunii octombrie, cînd vremea începe să se răcorească, se vor antrena alergările de viteză ;

— alergările în tempo moderat se pot preda în sezonul cel mai rece al anului în care se poate lucra afară, adică în luna noiembrie ;

— în primăvară, în trimestrul III, se va preda la început săritura în înălțime și la sfîrșit aruncarea greutății. La această ultimă probă elevii trebuie să-și aștepte rîndul ca să arunce, iar efortul fiind de foarte scurtă durată, e necesar ca timpul să fie cald.

În general, activitatea în aer liber se poate desfășura aproximativ în perioada 15 septembrie — 1 decembrie și 5 aprilie — 15 iunie. Deci perioada de lucru în sală ar fi de circa 20 de zile la sfîrșitul trimestrului I și toată durata trimestrului al II-lea.

C. *Probe de control.* Dintre criteriile aprecierii muncii și valorii elevilor la educația fizică, în ultima vreme s-a evidențiat, ca urmare a creșterii performanțelor sportive din țara noastră, importanța și exigența cu care sînt privite notele acordate pentru „probele de control" ; la atletism sînt exprimate riguros exact prin cifre, adică prin „norme de control".

Vechile programe de educație fizică fixau probe de control la atletism, fără însă să precizeze un standard minimal pe clasă, în raport cu vîrsta și sexul.

Programele actuale fixează deci un singur barem fără a indica și valorile minime în cadrul unor „limite" inferioare și superioare.

Credem că este o greșeală de a aprecia rezultatele în educația fizică numai prin prisma calităților fizice native ale elevilor. Mult mai important este „modul" cum și-a însușit elevul ceea ce i s-a predat în școală (un exemplu îl oferă săritura în lungime unde un elev cu picioare lungi își întrece colegii printr-o simplă „pășire"). În acest sens credem că este necesar ca profesorul să aprecieze „nivelul de execuție tehnică" (îndeosebi pentru elevii scunzi în exemplul cu săritura în lungime). Corectitudinea execuției procedeului tehnic și mai puțin performanța obținută de elev ar fi criteriul de apreciere al profesorului.

Un punct vulnerabil al actualei programe îl constituie „sărăcia" probelor de control. Considerăm că toate temele prevăzute în programă pot constitui criterii de examinare, așa cum se obișnuiește și la celelalte materii de învățămînt.

Elevul trebuie examinat începînd cu exercițiile de front și ordine prevăzute în programă și sfîrșind cu cele mai complicate combinații tactice din jocurile sportive.

Normele de control trebuie stabilite în „limite" superioare și inferioare. O derivată a acestei probleme este și raportarea acestor norme la cerințele insignei de polisportiv.

În linii generale, adolescenții dau rezultate mai bune la alergările de viteză și la sărituri decît la aruncări sau la alergări de rezistență.

La notarea elevului este necesar să se aprecieze mai puțin performanța obținută și mai mult corectitudinea execuției. La aceste criterii trebuie adăugată neapărat „munca" depusă de elev, interesul manifestat pentru lecții, frecvența, prezentarea continuă în echipament sportiv. În fine, elevul trebuie să fie supus unor verificări în care să fie obligat „să învețe" ceea ce s-a predat la școală și să nu se bazeze numai pe unele calități fizice native.

D. *Cunoștințele teoretice* trebuie să lărgească orizontul elevului pentru educația fizică. Este necesar mai mult de 1 oră pe trimestru pentru lecții teoretice. În cadrul acestor ore să fie inclusă și proiectarea de kinograme și filme cu tehnica sportului respectiv.

Unele teme pot avea un caracter general, de exemplu : organizarea mișcării sportive din țara noastră, fiziologie sportivă etc, altele să fie însă legate de materia predată. În acest sens, la închiderea unui mic subcapitol se poate preda despre istoricul sportului respectiv, despre condiții de organizare etc. Toate acestea pot fi predate într-o singură oră.

Este însă absolut necesar de a se afecta mai multe ore pentru noțiunile de arbitraj. Elevii se interesează de probleme de arbitraj și acestea nu pot fi rezolvate prin simpla inițiere în timpul desfășurării unui joc, ci trebuie predate pe tablă, urmărind regulamentul oficial.

Pentru unitatea de vederi, lecțiile teoretice prevăzute în programă ar trebui tipărite (cel puțin ideile principale) și difuzate în școli.

E. *Alte propuneri.* Ținînd seama de preferințele de mișcare ale elevilor ar trebui introduse elemente specifice sexului : pentru fete mai multe elemente de gimnastică artistică ; pentru băieți în actuala programă nu figurează nici un sport cu caracter de *luptă*. Este necesar să se predea, cel puțin ca noțiuni elementare, cîteva ramuri de sport îndrăgite de tineret : judo, box. În școlile unde condițiile permit s-ar putea încerca învățarea rugbiului.

Résumé

Le professeur Florin Frazzei présente quelques propositions pour l'amélioration du programme d'éducation physique. Dans cet article on fait des appréciations concernant les conditions matérielles, comme éléments déterminants dans l'activité d'éducation physique.

L'auteur exprime son opinion sur le cadre des conditions climatériques dans les quelles se déroulent les leçons d'éducation physique dans notre pays ; il se réfère aussi aux épreuves et aux normes de contrôle, ainsi qu'à la façon dont on devrait accorder les notes aux élèves.

D'après l'opinion de l'auteur, il faudrait inclure dans le programme d'éducation physique un nombre plus élevé de leçons au caractère théorique, ainsi que des thèmes correspondant au sexe comme par exemple la gymnastique artistique pour les jeunes filles, et des notions de judo, boxe et rugby pour le garçons.

Summary

Prof. Florin Frazzei presents some proposals for the improvement of the programme of physical education. In the article are made appreciations concerning the material conditions, as determinant elements in the activity of physical education. The author expresses his opinion on the frame of the climatic condition in which are carried out the physical education lessons in our country ; the author refers also to the events and norms of control, as well as the way in which should be granted the marks to the pupils.

According to the opinion of the author, is should be necessary to include in the frame of the programmes of physical education a greater number of lessons with theoretical character, as well as of the themes adequate to the sexe, for instance artistical gymnastics for girls and ideas of judo, boxing and rubgy for boys.

File de istorie

Lector
IOAN TODAN
Institutul de cultură fizică

DIN ISTORICUL PRESEI SPORTIVE ROMÂNEŞTI

A XX-a aniversare a revistei „EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT" ne dă prilejul unei retrospective nu numai asupra celor două decenii de apariţie a revistei sus-amintite, ci şi asupra întregii prese sportive româneşti.

În a doua jumătate a secolului trecut, cînd educaţia fizică şi sportul erau foarte puţin răspîndite în ţara noastră, nu a existat o revistă sau ziar de specialitate. Acestea au apărut abia în ultimii douăzeci de ani ai secolului XIX. Pînă atunci, în presa română cotidiană apăreau — foarte rar — numai unele anunţuri care vesteau o serbare de gimnastică, adunările generale ale puţinelor societăţi de gimnastică existente sau — mai des — programul alergărilor de cai şi rezultatul lor. Timidele încercări de propagandă, în care se arătau binefacerile gimnasticii, erau cu totul efemere, distanţate la ani de zile sub forma unor mici articole pierdute într-un colţ de ziar. O rubrică aproape permanentă de „sport" apare tîrziu, spre sfîrşitul secolului şi se ocupa în principal de cursele de cai sau de ciclism.

Totuşi, alergările de cai au fost acelea care au determinat apariţia primului ziar sportiv. El a apărut în iarna anului 1880 sub denumirea de „SPORTUL" şi cuprindea aproape exclusiv informaţii hipice. În cele numai trei numere ale ziarului, o singură dată se vorbeşte despre patinajul practicat în Cişmigiu ca mijloc de distracţie şi recreare a bucureştenilor. Apoi, pînă în anul 1892 nu mai apare nici o publicaţie periodică de specialitate. Curios este că în afara ziarului „SPORTUL", presa sportivă românească nu a început prin ziare de informaţie cum era normal, ci prin reviste cu profil eterogen : metodice, tehnice, şi foarte puţin de informaţie. Astfel, în anul 1892 apare revista lunară „GIMNASTICUL ROMÂN" care, cu întreruperi destul de mari, a văzut lumina tiparului pînă în 1935, fiind din 1906 oficiosul Federaţiei Societăţilor de Gimnastică din România, al cărei iniţiator şi animator a fost profesorul D. Ionescu. Revista a avut contribuţii însemnate la dezvoltarea educaţiei fizice româneşti, în paginile ei găsindu-şi

loc articole de metodică a lecției și a instruirii, de prezentare a terminologiei, de informare asupra diverselor aspecte ale gimnasticii din întreaga lume și din țară. Totuși, în concepția generală a revistei s-au manifestat anumite limite și,

în special, trebuie scoasă în evidență atitudinea ei negativă față de pătrunderea și dezvoltarea diferitelor ramuri de sport

GIMNASTICUL ROMAN

BULETINUL FEDERAȚIUNEI SOCIETĂȚILOR DE GIMNASTICĂ DIN ROMÂNIA

SUMARUL

în țară, împotriva cărora a luptat în permanență, socotindu-le... dăunătoare sănătății și lipsite de efect educativ.

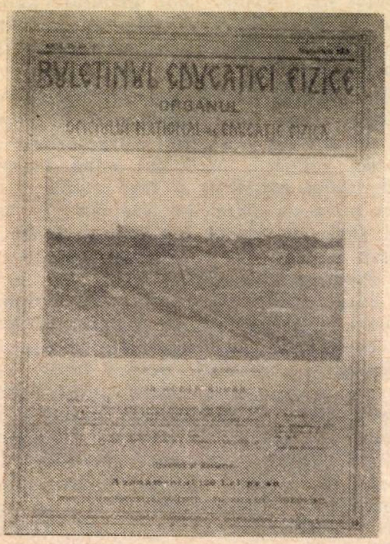
Apoi, în anul 1893, cînd în București se răspîndește „moda" ciclismului, apare revista „BICICLETA" care cuprindea multe articole de popularizare a acestei noi discipline sportive și chiar indicații privind antrenamentul. Dar ea își încetează apariția numai după un an. O altă publicație interesantă și utilă la vremea sa a fost „REVISTA AUTOMOBILĂ", apărută între anii 1906 și 1922 și cîteva numere în 1930. După cum îi spune și numele, ea a fost legată de apariția automobilismului la noi, dar cu timpul a căpătat un caracter mai general, publicînd în paginile sale informații și articole despre fotbal, rugbi, atletism, schi, bob etc.

Revenind la ziarele sportive, trebuie să arătăm că ele încep să apară în primii ani ai secolului nostru. Caracteristic în această privință, perioadei pînă la primul război mondial, a fost numărul relativ mare de ziare sportive dar, în același timp, și scurta lor existență de la cîteva luni la 2—3 ani, puține reușind să depășească această limită. Cu toate că aveau titluri ce sugerau un conținut sportiv, aceste gazete se ocupau exclusiv de cursele de cai, iar unele dintre ele publicau și informații despre lupte, care luaseră atunci un oarecare avînt. Citățm cîteva titluri dintre ziarele sportive ale vremii : „Sportul" (1901), „Carnetul sportiv" (1906), „Sportul" (1906—1916), „Tous les sports" (1907), „Din lumea sporturilor" (1907—1908), „Sportul modern" (1908), „Revista sportivă" (1911—1912), „Viața sportivă" (1912), „Handicap" (1912—1913) etc. toate apărute numai în Capitală.

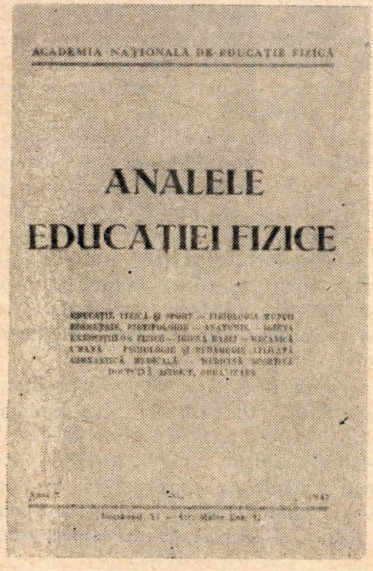
După primul război mondial situația presei sportive se îmbunătățește în urma înființării Oficiului Național de Educație Fizică (1922), Institutului Național de Educație Fizică (1922) și în general, dezvoltării activității de educație fizică și sport. Se cerea acum o informare mai largă a publicului iubitor de sport, precum și o îndrumare mai aprofundată și științifică a specialiștilor. Ca urmare, apar ziare cu o mai mare stabilitate și longevitate care cu timpul devin cotidiene sportive, apar buletine ale organelor de conducere, reviste de specialitate, almanahuri sportive, anuare ale cluburilor sportive (cîteva au existat și înainte de război) și ale organelor centrale etc.

În privința revistelor pentru specialiști se observă un salt calitativ prin apariția „BULETINULUI EDUCAȚIEI FIZICE" (1923—1935), revistă a O.N.E.F.-ului care, pe lîngă articole de propagandă, de metodică și tehnică, publică pentru prima oară la noi și lucrări de cercetare știin-

ținută ștințifică ale cadrelor didactice de la Institutul Național de Educație Fizică (I.N.E.F.). După înființarea Societății Medicale de Educație Fizică, apare „BULETINUL SOCIETĂȚII MEDICALE DE EDUCAȚIE FIZICĂ“ (1932 — 1943), transformat mai tîrziu în „ANALELE EDUCAȚIEI FIZICE“, revistă a Academiei Naționale de Educație Fizică care



a contribuit mult la fundamentarea ștințifică a acestei societăți. Mai amintim apariția în 1921—1922 a revistei de educație fizică „IZVOR DE ENERGIE“, mai mult cu caracter de propagandă sportivă,



dar cuprinzînd și articole de alt gen, uneori chiar ștințifice.

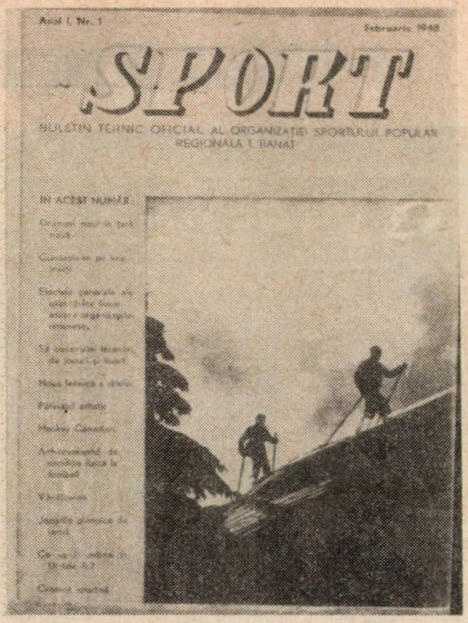
În privința ziarelor sportive, cele mai importante au fost : „ECOUL SPORTIV“ (1921—1924) și, mai ales, „GAZETA SPORTURILOR“ (1924—1947) care a devenit cotidianul sportului românesc. Între cele două războaie mondiale au apărut — pentru scurtă vreme însă — ziare sportive și în unele orașe de provincie, ca Timișoara, Oradea, Cluj, Arad, Sibiu, Constanța, Ploiești etc.

În perioada postbelică, o dată cu prefacerile survenite în viața poporului nostru, sportul românesc a fost reașezat pe baze noi democratice. Organizația Sportului Popular, prima organizație democratică din activitatea de educație fizică și sport din țara noastră, a acordat de la început o mare importanță presei sportive. Astfel, încă din anul 1945 a apărut ziarul „SPORTUL POPULAR“ (astăzi „SPORTUL“), ziar de largă informare a maselor de iubitori ai sportului, în paginile căruia au fost dezbătute cele mai importante probleme ale educației fizice și sportului românesc. Presa sportivă centrală mai cuprinde azi revistele : „ȘAH“, „FOTBAL“, „SPORT“, „SPORT ȘI TEHNICĂ“, „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT“, buletine ale federațiilor etc. Un loc aparte se cuvine să acordăm revistei „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT“ care își sărbătorește acum a XX-a aniversare. Revista, concepută spre a prezenta specialiștilor o mare diversitate de probleme privind metodica educației fizice în învățămînt, metodica antrenamentului sportiv, probleme de medicină sportivă, pagini de istorie etc s-a străduit să-și îndeplinească misiunea prin prezentarea unor materiale de înaltă ținută ștințifică și de actualitate. În paginile ei și-au expus părerile profesori, antrenori, specialiști, medici, oameni de știință atît din țară cît și de peste hotare.

Primul său număr a apărut în luna februarie a anului 1948, purtînd atunci denumirea de revista „SPORT“ și fiind buletin tehnic oficial al O.S.P. regionala I Banat. Revista se tipărea în tipografia „Horia“ din Timișoara.

Începînd cu numărul 11 din luna decembrie a aceluiași an, revista devine buletin tehnic oficial al O.S.P., deci un organ de presă central, ceea ce îi conferă un plus de autoritate și îi lărgește mult posibilitățile.

Denumirea revistei a fost schimbată în „CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT“ din


Anul I, Nr. 1 Februarie 1948

SPORT

BULETIN TEHNIC OFICIAL AL ORGANIZAȚIEI SPORTURILOR POPULARE REGIONALA I. BANAT

IN ACEST NUMĂR:

luna ianuarie a anului 1950, iar din 1967 luna decembrie, revista se numește „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT".

Denumirea ei actuală nu este numai o simplă schimbare de titlu, ci reflectă o serie de îmbunătățiri care au survenit în urma Conferinței pe țară a mișcării sportive din iulie 1967. Aici s-a arătat rolul deosebit de important pe care presa sportivă trebuie să-l joace în ansamblul vieții noastre sportive și necesitatea îmbunătățirii conținutului acestei reviste. Ca urmare a măsurilor luate, revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" apare acum lunar, cu un număr mărit de pagini și cu substanțiale îmbunătățiri grafice. Prin conținutul său științific, ea va contribui în și mai mare măsură la orientarea și perfecționarea cunoștințelor specialiștilor noștri în educație fizică și sport. La a XX-a aniversare a revistei „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" care continuă tradițiile presei sportive românești, să-i urăm noi succese în contribuția pe care și-o va aduce la dezvoltarea sportului românesc.

Résumé

Le XX-e anniversaire de la revue „Education physique et sport" a suggéré à l'auteur l'idée d'un court historique de la presse sportive roumaine.

La presse sportive roumaine est née pendant les dernières vingt années du siècle passé.

Pendant l'hiver de l'année 1880 sous la dénomination „Sportul" (le sport) apparait le premier journal sportif qui comprenait presque en exclusivité des informations concernant le hippisme.

La presse sportive roumaine n'apparait pas avec des journaux d'information, comme il aurait été normal, mais avec des revues qui avaient un caractère hétérogène, méthodique, tehnique et très peu d'informations.

Dans l'année 1892 apparait la revue mensuelle „Gimnasticul român" (Le gymnaste roumain) avec des très importantes contributions au développement de l'éducation physique roumaine.

In 1893 apparait la revue „Bicicleta" qui parlera du cyclisme. Une autre publication interessante qui apparait entre les années 1906 et 1922 est „Revista automobila" comme une conséquence de l'apparition de l'automobilisme chez nous. La période jusqu'à la première guerre mondiale verra un très grand nombre de journaux sportifs, mais avec une durée d'apparition très courte et qui s'occupaient presque éxclusivement de hippisme.

Après la seconde guerre mondiale, le sport roumain, sur des nouvelles bases democratiques, aura une presse beaucoup ameliorée. En 1945 apparait „Sportul popular", journal qui luttait pour l'information des masses. Une série de revues comme: „Șah" (Echecs), „Sport și tehnică" (Sport et technique), „Cultură fizică și sport" (Culture physique et sport), des bulletins des divérses fédérations enrichiront la presse sportive.

Le premier numero de la revue „Educație fizică și sport" apparait en 1948 sous la dénomination de „Sport", et apres „Culture physique et sport", et du mois de decembre 1967, elle s'appellera „Educație fizică și sport".

Summary

The XX-th anniversary of the revue "Physical Education and Sport" gave the author the idea of a short history of the rumanian sporting press.

The rumanian sporting press has been set up in the last 20 years of the last century.

In the winter of the year 1880 is published under the name of "Sportul" the first sporting newspaper which was comprising almost in exclusiveness informations about horse racing.

The rumanian sporting press does not appear with information newspapers, how it should have been normal, but with reviews with an heterogeneus character: methodical, technical and very little informations.

In the year 1892 appears the monthly review „The Rumanian Gimnast" with very important contributions to the developping of the rumanian physical education. In 1893 is publiched the review "Bicicleta" (the bicicle) wich popularized articles about cycling. An other interesting publication which appeared between the years 1906 and 1922 is the "Revista Automobilă" (The motorcar review) and wich is concerned with the appearance of the motor car in our country. The period up to the first world war is marked with relative numerous sporting newspopers, but with a very short duration, and was concerned almost only with horse racing.

The situation of the rumanian sporting press improves after the founding of the O.N.E.F.

After the second world war, the rumanian sport, reestablished on new democratical bases has a press very much improved.

In the years 1945 appears „Sportul Popular" a mass information newspaper.

A series of review as "Șah" (Chess), "Sport și tehnică" (Sport and technique), „Cultură fizică și sport" (Physical Culture and Sport) and the various bulletins of the national sport federations improve the sporting press.

The first number of the review "Physical Education and Sport" is published under the name of "Sport" in 1948, changed later on in "Physical Culture and Sport", and from december 1967 „Physical Education and Sport".

Lector
ELENA FIREA
I. C. F.

LOCUL EXERCIŢIILOR FIZICE ŞI SPORTULUI* ÎN TIMPUL LIBER AL OMULUI CONTEMPORAN

Încă din cele mai vechi timpuri, marii gînditori, oamenii de ştiinţă au dat o mare importanţă organizării timpului liber.

Astăzi, în condiţiile vieţii moderne, valoarea timpului liber capătă o semnificaţie deosebită, devenind centrul preocupărilor materializate în studii şi cercetări ale pedagogilor, filozofilor, psihologilor şi mai ales ale sociologilor.

În literatura de specialitate unde sînt abordate diferitele aspecte ale problemei (aspect filozofic, psihologic, pedagogic, sociologic) ideile gravitează cu deosebire în jurul semnificaţiei timpului liber şi valorii lui pentru omul modern, necesităţii organizării timpului liber, formelor şi conţinutului acestuia, pentru ca el să devină cît mai folositor.

*) *În lucrare noţiunea sport trebuie înţeleasă prin prisma activităţilor cu caracter de recreere, destindere, care se adresează maselor largi şi nu ca sport de performanţă.*

Timpul liber (timpul degrevat de muncă) trebuie înțeles ca un domeniu al omului, un bun al lui care să răspundă setei de cunoaștere, de cercetare, de creație pe linia aptitudinilor, de înnobilare spirituală, de perfecționare fizică în scopul cultivării și desăvîrșirii personalității sale. În consecință, munca omului va deveni mai fructuoasă, mai creatoare, înscriindu-se în limitele unui randament social superior. Funcționalitatea timpului liber este extrem de diversă și în continuă modificare față de cerințele vieții sociale. Plecînd de la ipoteza că munca reprezintă la rîndul ei pentru om un domeniu de a se realiza, timpul liber trebuie să devină un domeniu al creației omului, al valorificării aptitudinilor sale fizice și psihice în așa fel încît „Să nu însemne sfîrșitul muncii, ci munca să însemne sfîrșitul timpului liber" (Aristotel).

Timpul liber, acest bun atît de prețios trebuie valorificat la maximum, trebuie organizat, „Omul care s-a hotărît să iroseasca măcar o oră din timpul său liber încă nu a ajuns să înțeleagă toată valoarea vieții" a spus marele om de știință Darwin.

Civilizația modernă impune un anumit conținut timpului liber sau, mai bine zis, generează factorii determinanți ai acestuia. Ea creează omului confortul pînă la rafinament, dar îl supune la un mod de viață din ce în ce mai sedentar. Dezvoltarea tot mai intensă și mai diversificată a mecanizării proceselor de producție (care înlocuiește munca fizică sau o reduce), dezvoltarea rețelei de transport în comun, dezvoltarea radioului și televiziunii (care satisfac la domiciliu un minimum de cerințe culturale, științifice etc), arhitectura urbanistică (care neglijează zonele necesare destinderii, recreerii), la acestea se adaugă climatul viciat al marilor orașe din cauza intensificării traficului de circulație, marilor suprafețe asfaltate, și a reducerii zonei de verdeață, zgomotul omniprezent, care constituie un factor agravant al oboselii nervoase, precum și ritmul intens, trepidant de viață, creează elementele caracteristice climatului în care trăiește omul contemporan.

Se reduce cantitatea de efort fizic dar crește în schimb solicitarea nervoasă, psihică.

„Știind că oboseala se află în relație cu diferiți factori fizici (temperatura, zgomotul, ritmul), psihologici (durată, ritm de muncă) și sociali (ocupație și preocupări) formele de odihnă, de relaxare, de refacere fizico-psiho-socială vor trebui să țină seama de toate acestea" (Gianni Toti).

Conținutul timpului liber trebuie să fie orientat în așa fel, încît să răspundă necesității de refacere a organismului, de odihnă, de destindere, de cultivare intelectuală sau fizică, de creație pe linia înclinațiilor. Toate acestea impun folosirea unor activități și mijloace diferențiate care răspund cerințelor uneia sau alteia din componentele timpului liber.

Timpul liber capătă diferite sensuri: de recreere, de repaus, de destindere, de divertisment, de pregătire sau de perfecționare și toate găsesc corespondent în varietatea formelor de practicare a exercițiilor fizice și sportului. Influența exercitată de acestea asupra omului din punct de vedere morfo-funcțional, al călirii, întăririi sănătății, al perfecționării capacităților fizice și psihice, deconectării, destinderii, creării și menținerii unor relații sociale plăcute etc. este foarte mare.

Se evidențiază pentru etapa actuală necesitatea dezvoltării cercetărilor privind aspectul sociologic al problemei. Trebuie studiat sportul ca fenomen social, ca o componentă a timpului liber, precum și condițiile dezvoltării lui în viața modernă.

Timid, dar cu perspectivele cele mai frumoase, se încearcă studii și cercetări privind sociologia timpului liber în domeniul căreia un loc important îl ocupă practicarea exercițiilor fizice și a sportului.

Problema locului exercițiilor fizice și a sportului în timpul liber, sub diferitele lui forme (pauza din timpul muncii, cel de al doilea opt după muncă, concedii, vacanțe) a constituit una din preocupările membrilor catedrei noastre de-a lungul activității lor.

În scopul de a cunoaște locul pe care educația fizică și sportul îl ocupă în viața oamenilor, modul în care activitatea sportivă își îndeplinește funcția sa socială, precum și opinia maselor față de acesta, plecînd de la premisa că practicarea exercițiilor fizice de către masele largi de oameni se face în exclusivitate în timpul liber, am întreprins o anchetă socială în rîndul a 500 de persoane de diferite vîrste și profesii. Am folosit chestionare, cuprinzînd 10 întrebări. Materialul cules a fost prelucrat pe baza unei statistici simple. Iată cîteva din datele obținute în cadrul anchetei sociale la grupul sondat:

— În proporție de aproximativ 35% sportul se practică în mod neorganizat, sporadic. În mod organizat, 8—9%. Cate-

goria a III-a sportivă o posedă 2—3%.

Față de aceste cifre care reprezintă valorile medii, se constată unele diferențe la categoria tinerilor pînă la 25 de ani, care practică în majoritate înotul, voleiul și fotbalul iar la adulți turismul (sub forma excursiilor), pescuitul, vînătoarea etc. Boxul, luptele și fotbalul sînt sporturi practicate cu deosebire de absolvenții școlilor profesionale. Elementul feminin este reprezentat foarte slab, în special după vîrsta de 30 de ani.

— Spectatori consecvenți la sporturile preferate sau care se bucură de largă popularitate (fotbal, volei, handbal, box) sînt în procent de 74%. Dintre aceștia, unii au devenit spectatori numai la întrecerile transmise la televiziune.

Își petrec concediul la munte, la mare, sau în alte localități în proporție de 70% și rămîn în București 10%. Peste 80% își petrec concediul împreună cu membrii familiei (soție, copii, părinți). Cei mai mulți (90%) își efectuează concediul de odihnă în timpul verii.

Timpul liber din concediu se folosește pentru lectură (38%), plimbări (68%), sport (28%), înțelegînd o serie de jocuri sportive și în procente mai ridicate șahul, tenisul de masă, pescuitul, vînătoarea, prin excursii (19%), odihnă, înot, plajă, spectacole, gimnastică etc. Cei care rămîn în localitate de obicei fac lectură, plimbări și treburi gospodărești.

Peste 68% și-au exprimat dorința de a practica în concediu diferite sporturi ca: schiul, voleiul, înotul, gimnastica de întreținere zilnică, patinajul, săniușul, turismul etc. la care se mai adaugă unele activități distractive sub forma diferitelor ștafete, întreceri populare precum și popice, pescuit, vînătoare. Cei care vor să facă sport cu program zilnic sînt în proporție de 65%, sub formă de inițiere 24%, sub formă de exersare 20% și sub formă de concurs 15,30%.

INTERPRETAREA DATELOR

Aceste cifre, care constituie indici aproximativi, demonstrează o stare de fapt, cunoscută de altfel, și anume că practicarea exercițiilor fizice și a sportului nu se integrează în regimul zilnic al omului decît ocazional și în proporții reduse. Acest lucru se datorește: insuficientei cunoașteri a rolului social al exercițiilor fizice și sportului, lipsei obișnuinței și a deprinderilor de organizare a timpului liber, comutării și chiar restructurării intereselor individuale, în special după terminarea studiilor, lipsei de accesibilitate a formelor de practicare a exercițiilor fizice și sportului, formei necorespunzătoare de atragere a maselor în practicarea exercițiilor fizice, numărului insuficient al bazelor sportive și proasta lor amplasare față de locuințe, lipsei de echipament și materiale sportive și imposibilității de a le procura la locul destinat activității etc.

Se pare însă că principala cauză trebuie căutată în școală pe linia procesului de învățămînt care nu reușește să formeze elevului înțelegerea rațiunii exercițiilor fizice și sportului, nu-i dă un minim de cunoștințe teoretice și practice care să-l obișnuiască cu practica zilnică a exercițiilor fizice în așa fel încît ele să devină indispensabile în viața copilului de azi, cetățeanul de mîine.

La inerția școlii față de această problemă se adaugă atitudinea și mentalitatea față de practicarea exercițiilor fizice pe care copilul o întîlnește în familie. La întrebarea dacă membrii familiei practică exercițiile fizice au răspuns negativ peste 75% din elevii chestionați, situație care ne scutește de orice comentarii.

S-ar părea că funcția socială a sportului se îndeplinește totuși într-un anumit sens, într-un procent mai crescut: mă refer la procentul impresionant de spectatori consecvenți la una sau mai multe ramuri sportive. Este drept că și acest aspect își are valoarea sa, creînd emoții și dezvoltînd sentimente, realizînd chiar plusuri pe linia instruirii, contribuind la deconectare, destindere. Totuși, această trecere masivă a maselor de la o formă activă către o formă pasivă, poate constitui un motiv demn de îngrijorare. În felul acesta, viața sedentară impusă de specificul muncii se continuă și în timpul liber. Mai mult chiar, extinderea rețelei de televiziune răpește multora dintre spectatori posibilitatea de a petrece 2—3 ore în aer liber. Lipsa exercițiilor fizice și a mișcării în aer liber are urmări negative asupra organismului, stării sale de sănătate, dezvoltării fizice și în final asupra desăvîrșirii personalității sale.

Lipsa de accesibilitate a actualului conținut al sportului de masă constituie după cum am mai spus un alt factor agravant al situației în care sportul de masă nu-și poate îndeplini în proporții mai mari funcția sa socială. Regulile unor ramuri sportive sînt făcute pentru sportul de performanță, devenind complicate pentru masele largi. La aceasta se adaugă sistemul deficitar de angrenare precum

și lipsa preocupărilor de a se asigura celor ce doresc, indiferent de vîrstă, posibilitatea de a învăța o anumită ramură sportivă. Oare nu este momentul să se întreprindă o serie de studii pentru a se face sportul accesibil maselor largi și care să corespundă dezideratelor lor?

O altă idee care se degajă din datele rezultate subliniază atitudinea diferențiată a maselor față de folosirea exercițiilor fizice și sportului. În timpul liber din fiecare zi (pauza în timpul zilei de muncă, cel de al doilea opt) practicarea exercițiilor fizice sau a diferitelor ramuri de sport se face în proporții reduse, în concediu însă, acestea sînt acceptate în procent crescut sub diferite forme alături de preocupările de ordin cultural, dar din nefericire, tot sporadic și neorganizat.

Desigur că în concediu timpul fiind în totalitate degrevat de muncă, omul acceptă mult mai ușor aceste forme de destindere și refacere a forțelor fizice. Corelarea acestora cu factorii naturali și de călire măresc influența exercițiilor fizice asupra organismului. Se desprinde ideea că această perioadă de timp poate fi folosită și în scop formativ și anume pentru inițierea într-o formă de activitate conform preferințelor individului.

În legătură cu această problemă, s-ar putea obiecta faptul că timpul liber (concediul) este destinat refacerii organismului în urma oboselii acumulată în timpul anului, recreării și destinderii. Nu trebuie desconsiderat însă faptul că actuala generație de adulți și vîrstnici cunoaște și poate practica în mică măsură vreo ramură de sport. Mulți ar dori să practice exerciții fizice dar nu posedă cunoștințele și deprinderile necesare. Deci, nu greșesc dacă afirm că pentru vîrsta adultă și cea înaintată a cărei educație prezintă carențe mari în latura fizică trebuie să se facă „educație fizică" prin forme adaptate. Pe această linie se înscrie organizarea unor cursuri de gimnastică pentru femei și bărbați, cursuri scurte de învățare a bazelor diferitelor ramuri sportive etc.

Faptul că peste 80% din persoane își petrec concediul cu membrii familiei ridică probleme de organizare diferențiată a diferitelor forme de practicare a exercițiilor fizice pe vîrstă și sex și în mod deosebit pentru copii, în stațiunile de odihnă din întreaga țară.

În concluzie, aș sublinia: caracteristicile civilizației moderne impun educației fizice sprijinirea pe o sociologie a nevoilor culturale ale maselor și în mod deosebit pe sociologia timpului liber. În această direcție, rolul de seamă revine școlii și familiei dar și societății în ansamblul ei, care trebuie să înțeleagă rațiunea practicării exercițiilor fizice și sportului, caracterul lor formativ, recreativ, deconectant etc.

Procesul de angrenare și lămurire a maselor, privind rațiunea practicării exercițiilor fizice și introducerea acestora în toate formele timpului liber, trebuie să se înceapă de la cea mai fragedă vîrstă și în mod deosebit în școală unde s-ar impune conexiunea unor obiecte de învățămînt ca: fiziologia, anatomia, igiena, psihologia cu problema influenței exercitate de exercițiile fizice asupra organismului uman.

Pentru ca tînărul și adultul să poată folosi rațional timpul liber în folosul dezvoltării multilaterale a personalității sale, el trebuie de copil să înțeleagă valoarea timpului liber și să fie instruit în acest sens.

Exercițiile fizice vor fi acceptate de masele largi numai dacă sînt accesibile și organizate sub o formă adecvată ; s-ar părea că actualul conținut al acestora nu este în totul corespunzător. De aceea, considerăm necesară studierea conținutului și formelor de practicare a exercițiilor fizice la nivelul impus de vîrstă, sex, profesii și mediu (urban sau rural) în vederea stabilirii celor mai potrivite forme și mijloace care să răspundă pe de o parte nevoii de destindere, recreare, deconectare, iar pe de altă parte necesității de a compensa sedentarismul vieții moderne.

Oare cum poate fi denumită această activitate care în fond nu este nici educație fizică și nici sport de performanță? Poate activitate fizică recreativă? Oricum, este de reținut că necesitatea atragerii maselor în sport și accesibilitatea sportului pentru mase se pune cu acuitate.

Résumé

L'article pose le problème extrèmement important et actuel de la place que peut et doît occuper le sport, dans l'accéption d'activité physique ayant le but de détente et récréation, dans le temps libre. Faisant un hystorique de l'organisation du temps libre depuis l'antiquité jusqu'aujourd'hui, l'autrice appuye son ouvrage sur des données cuéillies statistiquement dans notre pays. Les conclusions auxquelles mènent ces données, tout en tenant compte aussi des déficiences de l'éducation physique scolaire, mettent en évidence la faible répandue et la faible organisation des exercices physiques, du sport dans le temps libre. L'autrice montre que s'impose avec nécéssité l'atraction des masses vers la pratique dans le temps libre des sports accésibles.

Summary

The article raises a very important and up-to-date problem concerning the position which can and must have sport in the physical activity in view of relaxing and recreating in leisure time. Making a historic concerning the organisation of the leisure time, from the oldest times up to now, the author bases her work on data taken statistically, in our country. The conclusions to which these data lead us, having in view also of the school physical education deficiencies point out the poor propagation and organisation of the physical exercises and sport in leisure time. The author shows that it is necessary to attract the broad masses to practice sports accessible in leisure time

M. STRAKOVA,
V. KITTLEROVA,
I. KULTOVA

Institutul de perfecţionare a medicilor, Catedra de pediatrie

DESPRE CALITĂŢILE FIZICE ALE COPIILOR DE VÎRSTĂ PREŞCOLARĂ*

In cadrul cercetărilor complexe pe verticală efectuate asupra dezvoltării somatice a copiilor de vîrstă preşcolară s-a constatat, la unii din ei, o serie de fenomene motrice simple. Pe lîngă acestea, am cercetat şi pe orizontală copiii de la grădiniţele din Praga. Datorită faptului că rezultatele medii ale ambelor grupe nu se deosebesc fundamental, le-am unificat, astfel că numărul total al copiilor în vîrstă de 3—6 ani examinaţi este de 420. Pe aceşti copii i-am împărţit în grupe de cîte jumătate de an, separat băieţi şi fete, fiecare grupă a 30 de copii. Copilul de $4^1/_2$ ani înseamnă vîrsta de $4^1/_2$ ani $\pm$ 3 luni.

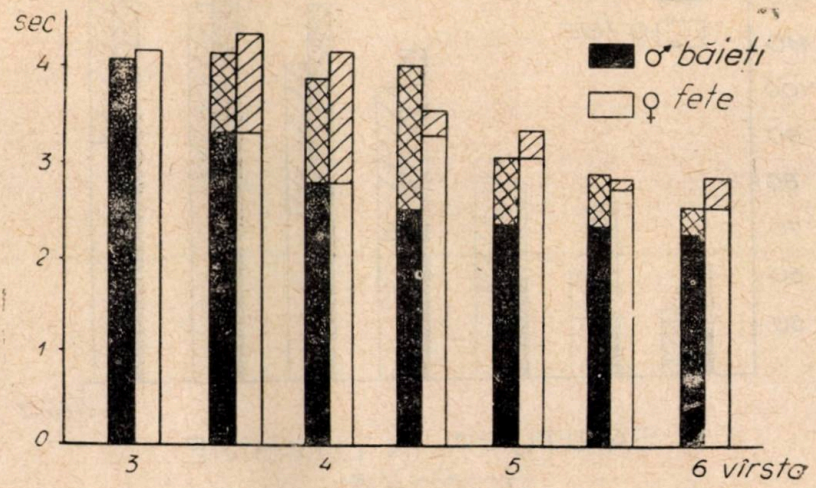
Din cadrul mişcărilor naturale am cercetat: alergarea pe 10 m, săritura în lungime de pe loc şi cu elan, săritura în înălţime de pe loc şi cu elan şi aruncarea cu mingea (avînd diametrul de 10 cm). La un număr de 12—15 copii din fiecare grupă de la vîrsta de 4 ani am examinat şi step-testul, prin metoda lui Hettinger şi Rodahel pe de o parte, adaptată vîrstei copilăriei (înălţimea scării 22—24 cm, timpul de urcare 2 minute, 24 de urcări pe minut), pe de altă parte, după metoda lui Sprynarova:

$$1 = \frac{\text{Timpul de urcare} \cdot 100}{5{,}5 \text{ frecvenţa pulsului în 2 min}}$$

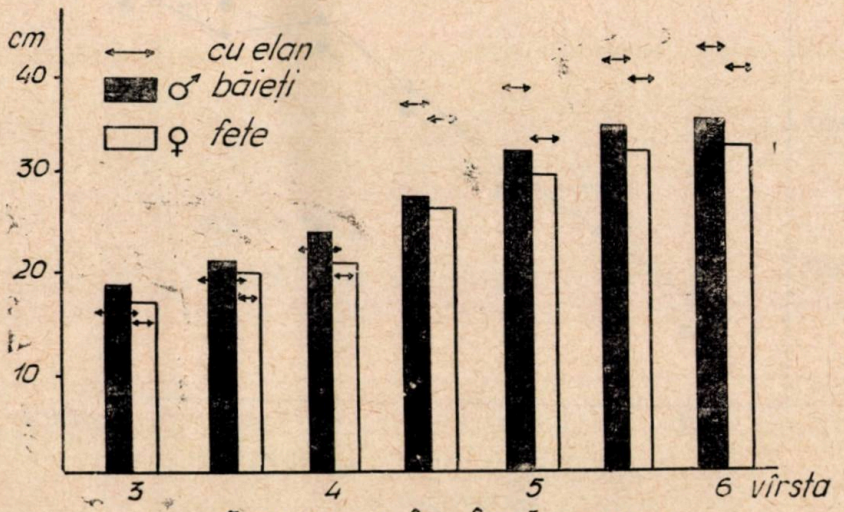
Rezultatele obţinute s-au corelat cu dezvoltarea fizică a copilului respectiv, cu înălţimea, greutatea, circumferinţa toracelui, cu sexul, cu durata şederii lui în cadrul amenajărilor colective şi cu prezenţa rudelor sau a familiei. Am cercetat, de asemenea şi îndemînarea copiilor în mişcări. Examinarea am efectuat-o de obicei pe terenul de joc sau în grădină, în caz izolat în sala de gimnastică. Adesea nu este uşor să îndrumi copiii de 3 ani spre realizarea performanţelor dorite. Colectivul de examinatori a fost alcătuit din 3 persoane. Performanţele s-au realizat întotdeauna prin cîte un fragment al unui joc, cum ar fi săritura peste pîrîu, alergarea după cîte un membru din familie etc.

* *Traducere din revista* „Teorie a praxe telesne vychovy", *nr. 3/1967.*

Pe graficul 1, care reprezintă alergarea, se observă viteza care crește treptat la băieți (coloanele de culoare închisă), și la fete (coloanele de culoare deschisă). Celelalte coloane arată cu cît este mai lungă durata alergării dacă se măsoară de la start. Se vede că, pe măsură ce copiii cresc în vîrstă, diferențele dintre coloane se micșorează, capacitatea de reacție la comandă și coordonarea lor se îmbunătățesc. În majoritatea cazurilor, copiii la trei ani nu dispun de o coordonare necesară de a lua startul la comandă, de aceea s-a măsurat numai timpul din momentul în care copiii au depășit prima linie care marchează distanța de 10 m.

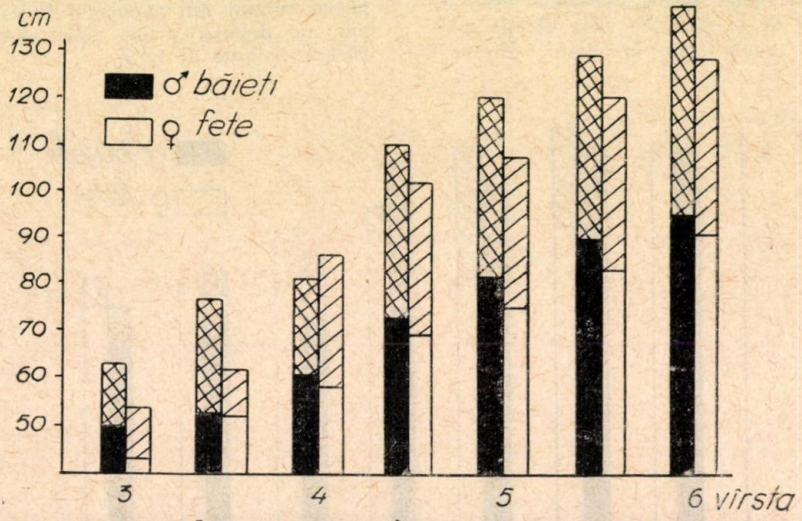


ALERGARE
Graficul 1

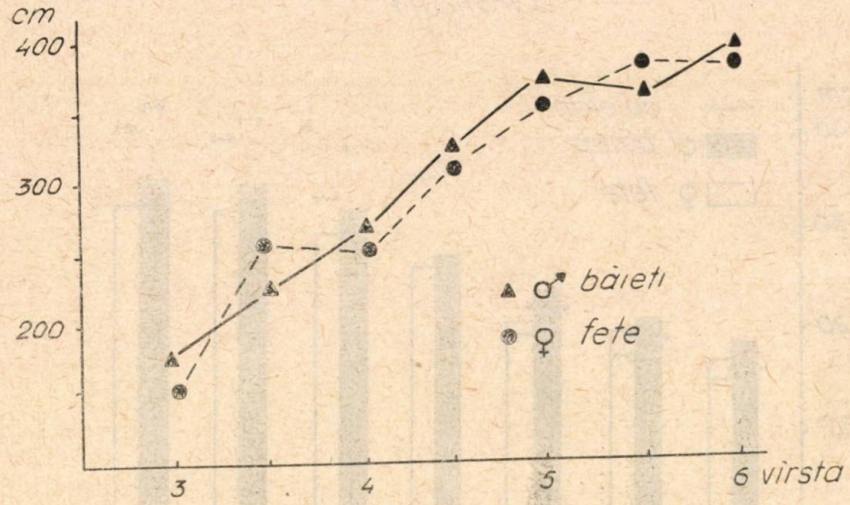


SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME
Graficul 2

Graficul 2 arată media săriturilor în înălțime în cm pe axa x și vîrsta pe axa y. Săgețile marchează valorile medii ale săriturilor cu elan. Copiii de 3 și 3½ putut sări cu elan peste gard. Unii copii au trecut peste gard ; majoritatea din ei s-au oprit însă și au sărit de pe loc între 8 și 18 cm. Cel mai înalt gard de



SĂRITURA ÎN LUNGIME
Graficul 3.



ARUNCAREA MINGII
Graficul 4

ani sar mai bine de pe loc, decît cu elan. În realitate, 38 la sută din băieți și 45 la sută din fetele de 3 ani nu au

33 cm a fost trecut de un băiat de 3 ani care avea o înălțime și forță peste nivelul mediu. Situația a fost asemănă-

toare și la copiii de 3½ ani. Pe grafic se pot observa performanțe mai slabe la fete.

Peste linia marcată cu cretă (graficul 3) nu au putut sări cu elan circa 30 la sută din băieți și 40 la sută din fetele de 3 ani și circa 10 și 15 la sută din cei de 3½ ani. Unii din ei au sărit numai pe linie fără să se poată desprinde de ea.

Graficul 4 înregistrează valorile medii la aruncarea mingii. În cazul acesta, băieții și fetele nu se deosebesc prea mult.

Între copiii educați numai în familie și cei educați în colectiv, în vîrstă de 3 și 3½ ani, nu a fost deosebire; din cei de 4 și 4½ ani erau mai îndemînateci băieții educați în familie, dar mai tîrziu nu s-au mai înregistrat deosebiri însemnate.

Performanțe mai bune la alergări și aruncări au obținut copiii care aveau frați mai mari.

Raportul dintre performanțele obținute (înălțimea și greutatea copiilor) îl putem exprima succint, întrucît acești factori sînt în strînsă interdependență (r = 0,76); performanța este net superioară la copiii mai înalți și mai grei decît la copiii dezvoltați sub nivelul mediu sau chiar mediu. Și coordonarea mișcărilor a fost mai bună la copiii dezvoltați peste nivelul mediu. Acest lucru nu este însă valabil pentru toți indivizii, și din nou s-a confirmat următoarea clasificare a lui Svejcar: 1. Copii tip picnic (eventual limfatici). 2. Hipermobili. 3. Leptosomi. Copiii din prima categorie au greutatea peste nivelul mediu, sînt neîndemînatici iar performanțele lor îndeosebi la săritura în înălțime și alergare au fost sub nivelul mediu. Copiii hipermobili aveau greutatea mai mică față de înălțimea lor în majoritate normală, erau iuți și îndemînatici. Copiii leptosomi cu musculatura slabă, cu o ținută defectuoasă a corpului erau lipsiți de curaj, iar performanțele lor erau de asemenea sub nivelul mediu.

Rezultatele obținute de noi, cu ajutorul step-testelor, au arătat un cadru larg de valori; după Hettinger și Rodahel, indexul este 30—90 și 20—58 după alte metode.

În linii mari, indexurile au oscilat între aceste limite la toate categoriile de vîrstă, la băieți și fete. De aceea, calcularea indexurilor nu ni se pare indicată pentru vîrsta preșcolară și aici nu vom dezbate în detaliu step-testul.

Frecvența pulsului a crescut cu 6—28 la sută, nivelul presiunii sistolice a crescut de la 0—18 la sută fără diferențe între băieți și fete și în raport cu vîrsta și greutatea, însă au existat diferențe în ce privește performanțele realizate. De menționat că rezultatele respective au depins de starea psihică a copilului respectiv, de starea sa de iritare. Înainte de efectuarea testului, copiii ușor emotivi aveau mereu tahicardie, care se mai accentua uneori, după efectuarea performanței. Nu știm dacă timpul de urcare de 2 minute înseamnă pentru copiii de vîrstă preșcolară un efort proporțional. Mișcările de lungă durată îi supără, nu le efectuează pe toate sau le efectuează nesigur.

Experiența de care dispunem în legătură cu step-testul nu o putem compara cu alte experiențe asemănătoare întrucît nu am găsit în literatură nici o lucrare care tratează despre step-test la vîrsta preșcolară. În ce privește mediile la alergare, Popov a lăsat copiii să alerge 40 m, Gniewkowska și Moliere 20 m. Față de Levi Gornievskaia, valorile noastre sînt cu ceva mai mici. Această autoare a încercat săritura în înălțime la copiii de la 4 ani în sus și a găsit aproximativ aceleași valori ca noi la cei de 4 și 5 ani, iar la cei de 6 ani valori mai mari. Ea a atras atenția asupra diferențelor de performanță realizate de copii în anii 1933, 1945, 1953 și a explicat aceste diferențe prin gradul de stimulare al lor. Popov a găsit la săritură aproape aceleași valori ca noi, la băieți și ceva mai mici la fete. La aruncarea mingii, copiii noștri au realizat performanțe mai mici, deoarece am folosit mingi cu diametrul mai mare.

În experimentul efectuat am vrut să calculăm valoarea performanțelor pentru vîrsta preșcolară în condițiile existente la noi și să ne formăm o imagine despre valoarea step-testului la această vîrstă. Comunicarea o considerăm ca preliminară.

Résumé

A l'Institut de perfectionnement des médicins de Prague, un groupe de médicins de la cathèdre de pédiatrie a effectué des recherches complexes sur le développement somatique des enfants d'âge préscolaire (3—6 ans). On a examiné 420 enfants, disposés en groupes de 6 mois, séparèment garçons et filles. On a testé la course sur 10 m, le saut en longueur avec et sans élan, le saut en hauteur avec et sans élan et le lancement d'une balle (diamètre 10 cm). On a, aussi, effectué chez 12—15 enfants de chaque groupe, en commençant de 4 ans, le step-test Hettinger-Rodahel, adapté à l'âge de l'enfance. Les résultats obtenus ont été corrélés avec le développement physique de l'enfant, avec son hauteur, son poids, avec la circumfèrence thoracyque etc. Cés résultats se trouvent dans les 4 graphiques ci-joints, mais l'expérience du step-test ne peut être comparée avec d'autres, les auteurs ne trouvant aucun ouvrage traitant le step-test à cet âge.

Summary

In the institute for the improvement of the physicians from Prague the paediatry chair, a groupe of physicians have carried out complexe studies on the somatical development of the children aged from 3 to 6 years. They have examined 420 children divided in groups of half year, separately boys and girls. Each group comprises 30 children. In the frame of the natural movements they studied: race on 10 mts, long jump with and without swing, high jump with and without swing, and a 10 cms diameter ball throwing. On a lot of 12—15 children, from each group from the age of 4 years. the authors have examined also the step-test, by the Hattinger and Rodahel method, and according the Sprinarova method.

The results obtained have been corelated with the physical development of the child this means with the height, weight, thoracic circumference, sex, duration of his sosourn in collective, with the presence of his relatives or family. The results obtained are shown in the 4 graphics. In what concerns the experience with the step-test, the authors cannot compare it with other similar experiences, because they did not find any literature about step tost at prescholar age.

Carnet de antrenament

Viorica Viscopoleanu

DATE PERSONALE

— Născută la 8 august 1939
— înălțime — 1,64 m
— greutate — 49 kg
— face parte din clubul sportiv Steaua București
— antrenor — maestrul sportului profesorul Ion Söter
— căsătorită cu săritorul de triplusalt, maestrul sportului, Octavian Viscopoleanu, cel mai bun rezultat 15,64 m.

EVOLUȚIA REZULTATELOR

A început activitatea sportivă la 17 ani, în toamna anului 1956 cu antrenorul Ion Vintilă. Începînd din anul 1957, a participat la concursuri și rezultatele sale au evoluat astfel :

1957 18 ani 5,39 m
1958 19 „ 5,54 „
1959 20 „ 5,43 „
1960 21 „ 5,80 „
1961 22 „ 5,91 „
1962 23 „ 6,14 „
1963 24 „ 6,14 „
1964 25 „ 6,46 „
1965 26 „ 6,52 „
1966 27 „ 6,59 „
1967 28 „ 6,56 „

De-a lungul anilor, în afara antrenorului Ion Vintilă a mai lucrat cu Gheorghe Steriade, Elias Baruch și din anul 1965 cu Ion Söter.

ALTE RECORDURI PERSONALE

30 m cu start de jos 4,2 secunde
50 m cu start din picioare, liber 5,9 secunde
80 m cu start din picioare, liber 9,2 secunde
100 m rezultat oficial 12,0 secunde
200 m rezultat oficial 25,8 secunde
lungime de pe loc 2,88 m
triplusalt de pe loc 8,43 m
40 m garduri rezultat oficial 6,1 secunde — record republican pe teren acoperit
50 m garduri rezultat oficial 7,4 secunde — record republican pe teren acoperit
80 m garduri rezultat oficial 11,1 secunde
înălțime 1,55 m
pentatlon 4 375 puncte
genuflexiuni cu haltere 86 kg
semiflexiuni cu haltere 10 repetări cu 130 kg.

Din anul 1962, deține recordul României la săritura în lungime, preluîndu-l de la 5,91 m. Recordul a evoluat astfel: 5,98, 6,05 și 6,14 în 1962; 6,14 egalat în 1963; 6,19, 6,22, 6,40, 6,44, 6,46, în 1964; 6,52 în 1965; 6,59 în 1966.

La Jocurile Olimpice de la Tokio a ocupat locul 5 cu 6,35 m, iar la campionatele europene de la Budapesta același loc. A participat la campionatele europene de la Belgrad din anul 1962 unde s-a calificat în finală. A cucerit titlul de campioană balcanică în anii 1963, 1964, 1965 și 1967. A cucerit locul I în zona „Cupei Europei" în ambele ediții și în concursul preolimpic de la Mexic. S-a calificat pe baza rezultatelor înregistrate în concursurile de selecție, în echipa Europei pentru meciul cu America. A ocupat locul 3 în campionatele europene pe teren acoperit de la Praga din anul 1967.

Din anul 1964 figurează neîntrerupt între primii 10 atleți din lume și Europa, după cum urmează (vezi tabelul):

	Clasament mondial locul	Clasament european locul
1964	8	7
1965	3	3
1966	2	2
1967	3	3

PARTICIPAREA LA CONCURSURI

Viorica Viscopoleanu este tipul atletului care nu se sfiește să participe la concursuri. Ba mai mult, datorită calităților sale deosebite: voință, dublată de o maximă concentrare, ea realizează întotdeauna rezultate de valoare ridicată. În anul 1967 a participat la 19 concursuri, din care 8 au fost încheiate cu performanțe de peste 6,40 m ceea ce a făcut să fie considerată ca cea mai constantă săritoare mondială în anul 1967 și una dintre favoritele principale pentru viitoarea ediție a Jocurilor Olimpice. Se acomodează destul de bine cu condițiile grele de concurs (timp, pistă, vînt), știind să-și adapteze elanul în așa fel încît rezultatul să nu fie diminuat.

Elanul variază între 32,40 și 33,50 m în funcție de starea pistei, a vîntului și a dispoziției personale. Folosește un singur semn de control aflat la 8 pași de alergare, distanță de prag.

Datorită unor fluctuații de ritm în alergare, Viorica a depășit în unele situații sărituri cu mult mai bune decît actualul record personal. Aceste sărituri depășite au făcut să nu poată ocupa întotdeauna locul pe care l-ar fi meritat. Astfel, la Tokio în finala olimpică depășirea săriturii de peste 6,50 m a împiedicat-o să ocupe locul 3 și să cucerească medalia de bronz.

La Poiana Brașov, în cadrul unui concurs, a avut o săritură de 6,63 m măsurată de la locul de bătaie, la campionatele internaționale alta de 6,62 m. Cea mai lungă săritură de 6,67 m a realizat-o în 1967 la concursul de la Zürich, însă depășită. Toate acestea arată cît se poate de clar că în ceea ce privește posibilitățile de viitor ale acestei atlete, deosebit de constante, performanțele superioare nu sînt numai probabile dar chiar certitudini.

DIN JURNALUL DE ANTRENAMENT

Viorica se antrenează foarte mult. În ultimii doi ani, 1966 a efectuat un număr de 228 de antrenamente, iar în anul 1967 — 264 antrenamente, ceea ce înseamnă că, în unele perioade, ea a lucrat de două ori pe zi, în special în perioada de pregătire, de iarnă, după cum se va putea vedea din planurile prezentate mai jos. Din studierea programelor sale de pregătire se remarcă în mod special o cantitate uriaşă de muncă pe care o depune la fiecare antrenament. Numai astfel ne putem explica valoarea rezultatelor obţinute. Baza pregătirii de iarnă o constituie antrenamentele cu haltere şi cele de alergare. De menţionat că la antrenamentele de forţă se bucură de sprijinul antrenorului Ion Söter, unul din primii antrenori de atletism din România, care foloseşte un volum mare de lucru cu intensitate crescută în antrenamentele cu haltere.

Iată două săptămîni din caietul de antrenament al Vioricăi Viscopoleanu şi din carnetul antrenorului Söter. Prima săptămînă se referă la perioada de pregătire de iarnă şi a avut loc la 1300 m altitudine, la Forban, lîngă Predeal.

Luni : dimineaţa — încălzire, gimnastică generală

- *— încălzire cu bara de 20 kg ;*
- *— genuflexiuni : 5 × 50 kg ; 5 × 45 kg ; 3 × 55 kg ; 2 × 65 kg ; 1 × 75 kg ; 1 × 85 kg ; 2 × 55 kg ; 4 × 45 kg ; 5 × 35 kg ;*
- *— semigenuflexiuni : 5 × 65 kg ; 2(5 × 85 kg); 5 × 65 kg ; 5 × 45 kg ;*
- *— semiflexiuni : 10 × 85 kg ; 2 (10 × 105 kg) ; 2 (10 × 65 kg) ; 2 (10 × 55 kg) ;*
- *— ridicări pe vîrfuri : 40 × 55 kg ; 2 (40 × 25 kg) ;*
- *— semiflexiuni de desprindere : 10 × 55 kg ; 2 (10 × 45 kg) ;*
- *— sărituri cu forfecări : 4 (50 × 50 kg) ; 2 (50 × 25 kg) ;*
- *— semiflexiuni cu sărituri pe un picior : 4 (10 × 10 kg) ;*
- *— sărituri în zăpadă de 60—80 cm pe plat : 5 × 20 paşi ;*
- *— încheiere : alergare uşoară.*

După-amiază : — 2 000 m cros pe teren variat ;

- *— 6 × 100 m alergare lansată la vale pe zăpadă bătătorită ;*
- *— 10 minute alergare uşoară.*

Marţi dimineaţă — 2000 m cros pe teren variat ;

- *— gimnastică ;*
- *— exerciţii cu mingi medicinale ;*
- *— încălzire cu bara de 20 kg ;*
- *— semiflexiuni în viteză : 5 × 25 kg ; 8 × 45 kg ;*
- *— genuflexiuni în viteză : 10 × 65 kg ; 10 × 85 kg ; 10 × 105 kg ;*
- *— exerciţii de abdomen cu îngreuiere (2 sandale metalice) la bară fixă 5 × 10 repetări ;*
- *— genuflexiuni sărite cu sacul de nisip 2 (10 × 10 kg) ;*
- *— paşi săriţi în zăpadă de 60—80 cm pe plat 5 × 10 paşi ;*
- *— sărituri ca „broasca" în zăpadă 10 × 10 ;*
- *— paşi săriţi în zăpadă mare, la deal 5 × 20 paşi ;*
- *— exerciţii de liniştire şi de relaxare.*

După-amiază — 10 minute alergare pe teren variat ;

- *— 10 minute gimnastică ;*
- *— 15 minute alergare în teren variat.*

Miercuri : dimineaţa — încălzire ;

- *— exerciţii cu mingi medicinale ;*
- *— îndreptări de spate cu haltere : 10 × 45 kg ; 2 (10 × 65 kg) ;*
- *— rotări de trunchi cu 25 kg ;*
- *— împins culcat : 5 × 25 kg ; 3 (5 × 35 kg) ;*
- *— exerciţii pentru spate din poziţia culcat pe ladă : 5 × 25 kg ; 5 × 35 kg ; 2 (5 × 45 kg) ;*
- *— exerciţii de forţă pentru biceps femural cu sandale metalice îngreuiate şi exerciţii cu benzi de cauciuc ;*
- *— exerciţii pentru psoas-iliac cu benzi elastice ;*
- *— exerciţii la cadru izometric pentru abdomen şi muşchii gemeni ;*
- *— sărituri cu forfecare 5 × 25 kg ; 2 (100 × 25 kg) ; 2 (100 × 15 kg) ;*
- *— ridicări şi coborîri ale unui picior cu îngreuiere, celălalt sprijinit pe lada de sărituri : 4 (10 × 20 kg) ;*
- *— exerciţii de suplete ;*
- *— mobilitate.*

După-amiază — schi 2 ore.

Joi : dimineaţa — 4 ore excursie pe schiuri.

După-amiază — 90 minute program complex de exerciţii de suplete şi de mobilitate.

Vineri : dimineaţa — încălzire pentru haltere cu o bară de 20 kg ;

- *— semigenuflexiuni : 8 × 35 kg ; 8 × 45 kg ; 5 × 55 ; 2 (5 × 65 kg) ; 2 5 × 75 kg) ; 5 × 85 kg ; 5 × 55 kg ; 5 × 35 kg ;*
- *— genuflexiuni : 5 × 35 kg ; 5 × 45 kg ; 5 × 55 kg ; 5 × 25 kg ;*
- *— semigenuflexiuni : 10 × 65 kg ; 10 × 85 kg ; 10 × 105 kg ; 10 × 115 kg ; 10 × 125 kg ;*

— *semiflexiuni cu desprindere : 2 (10 × 65 kg ; 2 (10 × 45 kg) ; 10 × 25 kg ;*
— *semiflexiuni cu aterizare blocată : 3 (10 × 50 kg) ;*
— *semiflexiuni sărite cu depărtarea picioarelor : 10 × 45 kg ; 10 × 35 kg ; 3 (10 × 25 kg) ;*
— *forfecări sărite : 4 (30 × 50 kg) ;*
— *ridicări pe vîrfuri : 3 (30 × 50 kg) ; 2 (30 × 25 kg) ;*
— *sărituri cu greutăți în mîini (5 kg) 3 × 1 minut ;*
— *exerciții de relaxare.*

(acest antrenament a totalizat 24 000 kg haltere ridicate).

După-amiază — cros 4500 m ;
— *exerciții de gimnastică ;*
— *exerciții de respirație și revenire ,*

Sîmbătă : dimineața — încălzire, alergare în aer liber pe zăpadă bătătorită ;
— *3 × 50 m mers fandat la deal ;*
— *8 × 100 m alergare la deal în 2/3 ;*
— *6 × 80 m accelerări la vale ;*
— *10 × 100 m alergare lansată la vale ;*
— *încheiere.*

După-amiază — exerciții de gimnastică generală ;
— *exerciții cu greutăți de 15—25 kg pentru trunchi și brațe ;*
— *5 × 10 exerciții pentru forța abdomenului, cu îngreuieri de 5 kg ;*
— *exerciții de abdomen 20 repetări în viteză, fără greutăți ;*
— *contracții izometrice la cadru, pentru centura abdominală ;*
— *3 × 10 exerciții de abdomen cu îngreuieri mici (5 kg) ;*
— *exerciții pentru frecvența brațelor și picioarelor 5 × 10 secunde ;*
— *exerciții pentru mobilitate și suplețe ;*
— *exerciții de liniștire în aer liber.*

Duminică : dimineața — 3 ore excursie pe schiuri.

După-amiază — repaus.

Cea de-a doua perioadă prezentată mai jos este din timpul sezonului competițional în același an 1967 la Poiana Brașov, la 1100 m altitudine. Săptămînă fără concurs.

Luni : — încălzire ;
— *4 × 80 m alergare lansată în 2/3 ;*
— *3 elanuri fără desprindere ;*
— *2 sărituri în lungime cu elan complet 6,27—6,32 m ;*
— *8 sărituri cu elan de 8 pași ;*
— *4 × 50 m alergare cu desprindere la fiecare al 4-lea pas ;*
— *4 × 80 m alergare cu schimbări de ritm.*

Marți : — încălzire ;
— *6 × 130 m alergare ușoară pe gazon ;*
— *normă de control la triplusalt de pe loc : 8,43 m record personal.*

Miercuri : — încălzire ;
— *4 × 80 m alergare lansată ;*
— *2 × 50 m accelerări ;*
— *2 × 30 m alergare cu start înalt, plecare liberă 3,7—3,6 secunde ;*
— *6 desprinderi la groapă cu 4 pași elan ;*
— *6 desprinderi la groapă cu 8 pași elan ;*
— *4 × 130 m alergare ușoară pe gazon.*

Joi : — repaus.

Vineri : — încălzire ;
— *2 × 50 m accelerări ;*
— *2 elanuri fără desprindere ;*
— *2 sărituri în lungime cu elan complet 6,24—6,34 m. Lungimea ultimilor 3 pași : 6,24 m = 1,95 m, 2,18 m, 2,02 m (ultimul) 6,34 = 1,95 m, 2,15 m, 2,00 m (ultimul) ; viteza pe ultimii 10 m — 1,3 secunde — 1,3 secunde ;*
— *5 × 80 alergare ușoară pe gazon.*

Sîmbătă : — încălzire de concurs ;
— *2 elanuri cu desprindere ;*
— *3 sărituri în lungime, cu elan complet pentru verificare : 6,23 ; 6,44 ; 6,33 m.*

Săritura de 6,44 m reprezintă record personal de antrenament.
— *2 × 50 m joc de gleznă ;*
— *2 × 30 m alergare cu start de jos 4,3 secunde—4,2 secunde (record personal) ;*
— *1 × 50 m alergare cu start înalt plecare liberă 5,9 secunde (record personal) ;*
— *5 × 80 m rulaj pe gazon ;*
— *exerciții de abdomen la sol.*

Duminică : repaus.

Résumé

L'athlète Viorica Viscopoleanu est une des principales favorites pour l'épreuve du saut en longueur aux prochains Jeux Olympiques de Mexico.

Ce pronostic est appuyé par les performances realisées en 1967, année dans laquelle elle a participé dans 19 concours où elle à reussi des résultats de plus de 6,40 mètres.

Viorica Viscopoleanu est le type d'athléte qui n'a aucun trac en concours s'accomode bien aux conditions des competitions (temps, piste, vent), sachant adapter son élan pour que le résultat ne soit pas diminué.

Dans cet ouvrage l'auteur présente 2 semaines d'entraînement de notre sportive. L'une se référe à la période de préparation d'hiver — du 9 au 15 janvier 1967 — et la seconde à la période competitionelle de la même année.

Summary

Viorica Viscopoleanu is one of the main favourite in the long jump event for the next Olympic Games in Mexic.

In support of these affirmations are the results performed in 1967, when she took part in 19 meetings achieving rezults of over 6.40 mts.

Viorica Viscopoleanu is the type of athlete who is not afraid of competitions, who adapts herself very easy in the competing conditions (weather, track, wind), adapting her swing so not to diminish the result.

In the present work the author shows us two training weeks of our frontrank athlete.

The first one refers to the winter preparatory period-between the 9-th and the 15-th of January 1967, and the second week refer to the competitional period of this year.

СОДЕРЖАНИЕ

SOMMAIRE

CONTENTS

А. НИКУ: Два десятилетия прогресса науки физического воспитания и спорта 1

Спортивная медицина

А. ДЕМЕТЕР: Электрокардиографические изменения (ЕКГ) вследствие усилия по скорости и выносливости у школьников 8
О. БЕРЛОДЖА, А. ВОЙКУЛЕСКУ и сотрудники: Определение способности эффективности и максимального пользования кислородом спортсменами 13

Физическое воспитание в школах

Г. МИТРА: Исследования, проведенные Министерством образования, по улучшению преподавания физического воспитания в школах 20
Е. ШОРА: Приборы по обогащению содержания уроков физического воспитания в школах 24

Техника-Методика-Тренировка

ТОНОРЕ БОННЕ: Лыжный спорт быстего уробня 31
М. ИОНЕСКУ: Быстрое достижение мастерства в спортивной гимнастике для женщин 35
ВАСИЛЕ ДУМИТРЕСКУ: Методика тренировки бега 400 м . . . 42

Консультации-Мнения

Фл. ФРАЗЕЙ: Некоторые предложения по улучшению учебной программы физического воспитания . . 49

Страницы истории

И. ТОДАН: Из истории румынской спортивной печати 52

Спорт-Рекреация-Здоровье

ЕЛЕНА ФИРЯ: Физические упражнения в жизни современого человека 57

Меридианы

М. СТРАКОВА и сотрудники: О физических качествах детей дошкольного возраста 62

Записки тенировки

Н. МЭРЭШЕСКУ: Виорика Вископяну 67

A. NICU : Deux décades de progrés de la science de l éducation physique et du sport 1

MEDICINE SPORTIVE

A. DEMETER : Modifications électrocardiographiques (EKG) à la suite d'un effort de vitesse et endurance chez les élèves 8
O. BERLOGEA, A. VOICULESCU et collaborateurs : L'a détérmination de la capacité d'efficience et de la consommation maximum d'oxigène chez les sportifs 13

L'EDUCATION PHYSIQUE DANS L'ENSÈIGNEMENT

GH. MITRA : Les recherches entreprises par le Ministère de l'Enseignement en vue de l'amélioration de l'enséignement de l'éducation physique dans les écoles 20
E. ŞORA : Des appareils pour l'agrandissément de la densité des leçon d'éducation physique dans des conditions d'espace insuffisant 24

TECHNIQUE-METHODIQUE-ENTRAÎNEMENT

HONORÉ BONNET : Ski des grandes competitions 31
M. IONESCU : L'atteinte rapide de la maitrise dans la gymnastique sportivs feminine 35
V. DUMITRESCU : Certains aspects de la métodique de l'entraînement pour l'epreuve de 400 m 42

CONSULTATIONS-OPINIONS

FL. FRAZZEI : Quelques propositions pour l'amélioration du programme d'étude de l'éducation physique . 49
I. TODAN : Pages d'histoire de la presse sportive roumaine 52

SPORT-RECRÉATION-SANTÉ

E. FIREA : La place des exercices physiques et du sport dans le témps libre de l'homme contemporain . 57

MERIDIANES

M. STRAKOVA et collaborateurs : Concernant les qualités physiques des enfants d'âge préscolaire . . . 62

BLOC-NOTES D'ENTRAÎNEMENT

N. MĂRĂŞESCU : Viorica Viscopoleanu 67

A. NICU : Two decades of progress of the science of physical education and sport 1

SPORT MEDICINE

A. DEMETER : Electrocardiographic (E.K.G.) charges following a speed and an endurance effort by the pupils . 8
O. BERLOGEA, A. VOICULESCU and collaborators : The determination of the efficiency capacity and of the maximum consumption of oxygen by sportmen 13

PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLS

GH. MITRA : Studies started by the Ministry of Education in view of improving the teaching of physical education in schools 20
E. ŞORA : Instruments for increasing the density of the lessons of physical education in insufficient room conditions 24

TECHNICS-METHODS-TRAINING

HONORÉ BONNET : Great competitions ski 31
M. IONESCU : Rapid reaching of mastership in women's sporting gymnastics 35
V. DUMITRESCU : On the training method in the 400 m flat event . . 42

CONSULTATIONS-OPINIONS

FL. FRAZZEI : Some proposals for improving the study programme in physical education 49

HISTORY

I. TODAN : History files of the rumanian sporting press 52

SPORT-RECREATION-HEALTH

ELENA FIREA : The position of the physical exercises and sport in leisure time of the contemporary man . 57

MERIDIANS

M. STRAKOVA and colaborators : About the physical qualities of prescholar age children 62

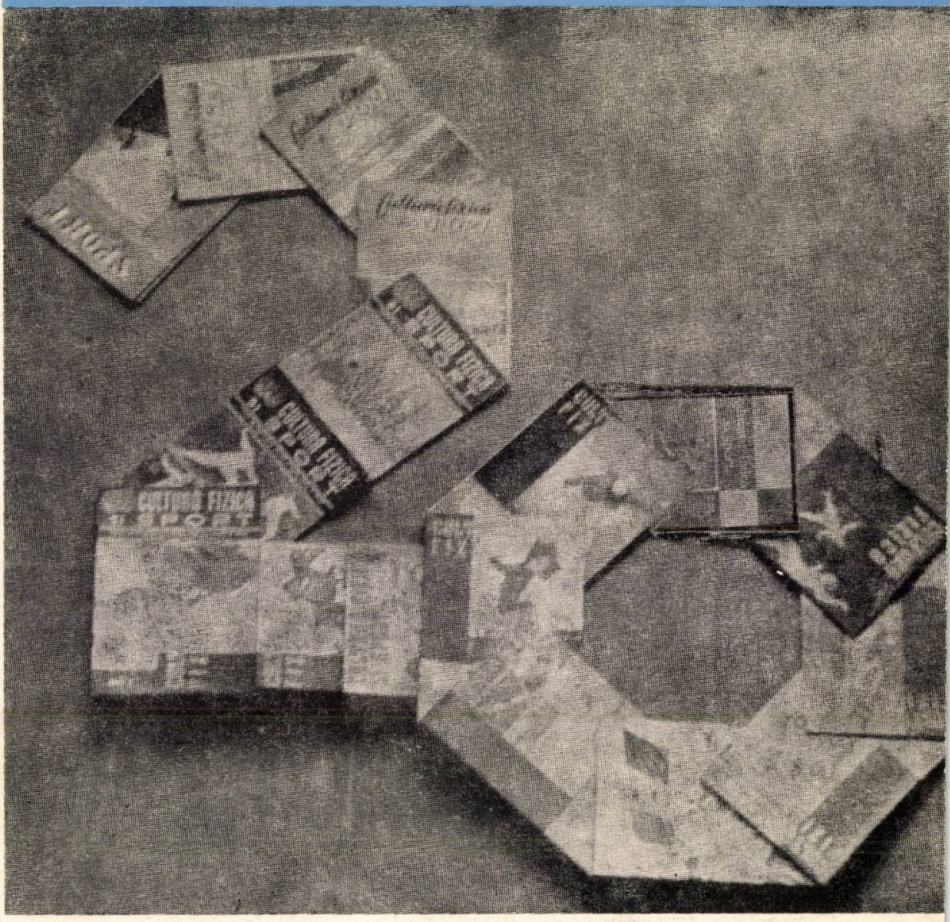
TRAINING NOTE-BOOK

N. MĂRĂŞESCU : Viorica Viscopoleanu 67

I.P.I.—c. 5007

41 015

Lei 4



3
MARTIE 1968
Anul XXI

educație fizică și sport

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

CUPRINS

STELA RUSU : Unul din factorii antrenamentului sportiv 1

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

V. POPESCU : „Construirea" unui sistem de atac 8
ANA MOȚET : Pregătirea artistică în antrenamentul copiilor pentru gimnastica sportivă 21

MEDICINĂ SPORTIVĂ

A. IONESCU : Alunecările și rotările vertebrale în traumatologia sportivă . . . 28
V. ILIESCU și N. GORUN : Aspecte din clinica și tratamentul rupturilor musculare la sportivi 34

EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

JULIETA CINTOIU și I. TUDUȘCIUC : Indicații tehnico-metodice privind pregătirea exercițiilor de gimnastică pentru concursul școlilor generale . . . 38

CONSULTAȚII — OPINII

T. CORNEȘANU : „Culturismul" și folosirea lui pentru dezvoltarea forței în antrenamentul sportiv 47
M. EPURAN : Aspecte psihologice ale formei sportive 52

FILE DE ISTORIE

GH. POPA : Din istoricul calului cu mînere 57

SPORT, RECREAȚIE, SĂNĂTATE

ST. SEPTVILLE și D. MOȚET : Trusă pentru jocuri de mișcare în condiții diferite. 61

CARNET DE ANTRENAMENT

H. NAUM și colaboratorii : Felice Gimondi 68

COLEGIUL DE REDACȚIE

TIBERIU ARDELEANU, ELENA COSAC, OCTAV DIMITRIU, ELENA DOBINCĂ, (redactor responsabil), ION DRĂGAN, MIHAI EPURAN, MIRON GEORGESCU, ILIE ISTRATE, MARIA IONESCU, GHEORGHE MITRA, ALEXE NICU, CORNELIU RĂDUȚ, ANGHEL VRABIE

În numărul viitor al revistei veți putea citi :

- „Profesorul Ion Athanasiu promotor al fiziologiei efortului și al educației fizice în România" de I. Mihăilă ;
- „Înregistrarea unor acțiuni de joc la handbal" de P. Cercel ;
- „Unele aspecte din judo" de Fl. Frazzei ;
- „Debbie Meyer" de A. Vasiliu.

Redacția : București, Str. Vasile Conta nr. 16. Telefon 11.79.70 Costul unui abonament pe un an lei 48

Prezentarea artistică : N. CLAUDIU
Tehnoredactarea: M. MĂNESCU
Corectura: V. CONSTANTINESCU

Coperta I Boberii

Foto : St. Ciotloș

Proletari din toate țările, uniți-vă!

REVISTĂ
TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

educație fizică și sport

Anul XXI Nr. 3 MARTIE 1968

Prof.
STELA RUSU

Centrul de cercetări științifice C.N.E.F.S.

UNUL DIN FACTORII ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Creșterea volumului de lucru în pregătirea sportivă ca și a intensității au fost elemente hotărîtoare în îmbunătățirea performanțelor. Și se pare că limitele încă nu au fost atinse și în multe cazuri mai este încă loc suficient pentru muncă mai multă. Dar progresul omenirii ca și al sportului a fost și este cucerit nu numai prin cantitatea dar și prin calitatea efortului depus. Dezvoltarea inteligenței a canalizat progresiv munca brută pe un drum paralel în care realizarea unui randament din ce în ce mai mare printr-un efort din ce în ce mai mic devine obiectivul ei principal, ca și principalul mijloc în același timp, de autodepășire continuă.

Colaborarea activității sportive cu multiple științe asigură și muncii de pregătire a performanței o cale din ce în ce mai rațională. Astfel, pe lîngă o cantitate mereu crescută de lucru, principiile, sistemele și metodele de antrenament evoluează de asemenea continuu, paralel cu ritmul dezvoltării științifice și cu cerințele permanent mai mari.

Tot științific este ca aceste principii, sisteme, metode și chiar mijloace să evolueze și în funcție de conformația și desigur inevitabila evoluție în timp a sportivilor, nu numai din punct de vedere fizic ci și psiho-social.

Ne vom ocupa aici de cîteva aspecte ale posibilităților de ridicare a calității în munca de pregătire sportivă în lumina unor preocupări generale ale pedagogiei contemporane.

Ajutorul impetuos cerut, în ultima vreme, psihologiei atestă faptul că performanța necesită din ce în ce mai mult participarea totală a sportivului din toate punctele de

vedere. De aceea sprijinul psiho-pedagogiei și al sociologiei nu poate să mai lipsească din activitatea sportivă. Personalitatea sportivului reflectă modificările și evoluția societății în care trăiește și orientarea dezvoltării sale poartă amprenta concepțiilor acestei societăți. De asemenea datele noi ale fiziologiei și psihologiei activității nervoase superioare impun și în educația fizică și sport o restructurare a întregului proces instructiv-educativ.

În învățămînt înțelegerea mai profundă a structurii și etapelor cunoașterii, îmbogățirea mijloacelor de cercetare și rezultatul pozitiv al unor experiențe efectuate în alte domenii pun și la îndemîna procesului instructiv elemente importante de evoluție. Creșterea vertiginoasă a cerințelor materiale și spirituale în societatea actuală impune acestui proces o orientare cu totul nouă. În această situație astăzi procesul instructiv-educativ este cu atît mai reușit cu cît corespunde de la început unui nivel necesar în viitor. Dar, cu toate eforturile, cît poate fi de reală o astfel de anticipație ? De aceea, în mod cert, o asemenea instruire și educație nu poate fi realizată decît **învățîndu-l** pe copil sau pe tînăr cum să învețe din tot ce are și tot ce va avea la îndemînă.

Activizarea gîndirii în procesul cunoașterii și participarea conștientă este considerată în pedagogie de multă vreme o condiție a eficacității învățămîntului. Mai greu au evoluat metodele capabile să provoace promovarea acestui principiu în toate aspectele însușirii cunoștințelor. Cunoașterea mai profundă, după cum am arătat, a fiziologiei, psihologiei și posibilitatea nouă de a folosi metode matematice în calculul capacității de asimilare în orice domeniu, oferă pedagogiei în epoca actuală mijloace de aplicare mai largă a acestui principiu. Spre deosebire de sistemul bazat pe **acumulare** de informații, care a dat pînă acum procesului instructiv un caracter **informativ,** se urmărește din ce în ce mai mult aplicarea unui sistem bazat pe **înțelegerea** informației ce poate avea un accentuat rol **formativ.** Numai în acest fel învățămîntul poate face față cantității și calității cunoștințelor necesare, la un nivel superior dar chiar și la un nivel mediu.

În procesul de instruire din domeniul educației fizice, de asemenea, la orice nivel înțelegerea cît mai apropiată atît a activității în ansamblu cît și a fiecărei acțiuni în parte este un element hotărîtor al eficacității. În rîndurile specialiștilor însă, nu există încă convingerea generală și deplină a faptului că nu predarea unui număr mare de exerciții ce se execută mecanic, ci însușirea rațională și logică a formelor de bază ale exercițiilor și a înlănțuirii lor aduc eficiența optimă. De aceea instruirea realizată prin intermediul experienței personale, bazată pe cunoștințe fundamentale care permit fiecăruia prin înțelegerea scopului și urmărirea efectelor, să descopere legile de mișcare, de perfecționare, de formare a deprinderilor, ar trebui să fie generalizată și în toate formele activității de educație fizică și sport.

Rezultatele obținute în căutarea celor mai eficace metode de instruire în jocurile sportive, unde problemele unei angrenări foarte complexe creează dificultățile cele mai mari, sprijină aceste afirmații. Profesorul M. Chappius afirmă că „Problema metodologică a învățării în sport urmează pe cea a învățării intelectuale". Astfel, el pune în opoziție concepția tradițională în care repetiția este procedeul pedagogic cel mai întrebuințat pentru asimilarea rapidă față de concepția evoluată în care observația și experiența situațiilor constituie cel mai bun mijloc de a acumula cunoștințe. Îmbinarea acestor concepții este, desigur, absolut necesară în activitatea specifică.

Generalizarea acestor tendințe se concretizează prin căutarea căilor și mijloacelor necesare de a pune jucătorii sau sportivii cît mai devreme posibil în contact direct cu realitățile jocului de ansamblu sau cu problemele de concurs care le va stimula capacitatea de gîndire individuală și, implicit, le va îmbunătăți și nivelul de însușire a elementelor ce compun acțiunile lor complexe.

Folosirea unei experiențe personale nemijlocite nu este însă suficientă pentru dezvoltarea unei gîndiri care să facă față îndeplinirii cerințelor procesului de instruire. Numai completată de cunoștințe teoretice minime, această experiență devine utilă unei însușiri temeinice.

Un exemplu ar putea ilustra mai bine felul în care intervine gîndirea în procesul învățării de orice fel și se va putea vedea mai clar că orientarea procesului specific de învățare a exercițiului fizic nu urmează încă sensul orientării procesului de învățare în general, cu toate că principiile dialectice ale cunoașterii sau cele didactice ar impune după cum am văzut acest lucru.

Vom urmări paralel, felul în care se „învață" cele mai simple elemente din domenii diferite : un cuvînt și o mișcare de exemplu.

Deosebirea în concepția de predare este ușor perceptibilă și este clar că nu poate fi justificată numai prin caracterul diferit al noțiunilor ce trebuie însușite.

Să pornim deci, de la informația care este dată copilului în ambele cazuri, prin modelul execuției practice, eventual repetată și a cărei recepție se face pe cale vizuală sau auditivă. Reproducerea mișcării sau a cuvîntului de către copil se face, la început, în ambele situații, prin imitație. Între cele două momente sesizarea senzorială și reproducerea — intervine apoi progresiv gîndirea care, prin reprezentări, face asociații cu elemente cunoscute, compară, abstractizează, generalizează.

În faza inițială la un copil mic, lipsit de experiență, fără un bagaj bogat de reprezentări, ce ar favoriza gîndirea intermediară, ne mulțumim cu reproducerea ce se face în urma memorării mecanice, care este rezultatul unei întipăriri ce are loc prin simplă repetare[1]. În cazul învățării unui cuvînt însă înainte de a porni la fazele următoare de învățare a propozițiilor sau a frazelor, copilul capătă explicații suplimentare pentru înțelegerea cuvîntului, ce nu pot fi intuite de el singur : literele din care este format, mișcarea gurii pentru pronunțare, înțelesul lui etc. Astfel, între intuire senzorială și reproducere, va apare gîndirea, cu toate procesele ei. Întipărirea se va face acum pe baza înțelegerii sensului, va avea ca rezultat o memorizare logică.

În educația fizică, copilul, executînd faze succesive ale mișcării, își îmbogățește procesul de gîndire doar prin simpla lui experiență în mișcare și va sesiza treptat aspecte ce pot face mișcarea mai economică și mai eficace. Pentru că **intervenția noastră în grăbirea și ușurarea acestui proces se situează sub limitele existente în orice activitate didactică.** Toată experiența acumulată practic, sau în lumina cunoștințelor de biomecanică, fiziologie, psihologie etc care ne-a dus pe noi, specialiștii, la cunoașterea mișcării, nu ajunge la copil sau la sportiv în mod obișnuit decît prin intermediul unor indicații „sintetice", sau aprecieri globale ca : bine, greșit, mai sus, mai repede etc. Și aceste indicații sînt necesare dar nu suficiente. Explicațiile care se dau pentru înțelegerea mișcării, din punct de vedere al structurii, al efectelor ei, al fazelor și legăturilor sale, **sînt folosite într-o măsură cu totul neînsemnată.** Astfel, în procesul de însușire și de perfecționare nu este mobilizată întreaga capacitate de intervenție a gîndirii active. Oferind exercițiul fizic pentru învățare doar sub forma unei „formule" acesta va putea fi memorat, dar nu și înțeles. Atîta vreme cît nu se refac, împreună cu copilul, fazele sau operațiile din care a rezultat formula, el nu o va putea reconstitui singur, în așa fel încît să o poată folosi și aplica în condițiile diferite pe care i le impune activitatea practică. „Desigur, copilul are acest mare avantaj (asupra primitivului) că are soluția gata pregătită pentru momentul cînd maturizarea aptitudinilor sale intelectuale îi va permite să se servească de ea".[2]

Experiența succesivă a formulat un model de mișcare poate chiar perfect. Dar numai „cunoașterea conflictelor" care au dus la aceasta și „capacitatea de a reface sinteza obiectului și a proprietăților sale" pot permite înțelegerea adevărată.

De exemplu, felul defectuos în care aleargă chiar și unii sportivi ce participă în competiții și care cunosc „modelul" alergării ne dovedește acest lucru. În învățarea alergării sau a oricărui exercițiu fizic, modelul vizual al execuției corecte chiar la nivelul chinogramei sau filmului (care oferă în plus avantajul descompunerii și înlănțuirii acțiunii) nu este suficient. Golul dintre percepția vizuală unilateral informativă și execuția practică trebuie umplut prin toate elementele ce dau posibilitate gîndirii să funcționeze și să se dezvolte în această direcție. Numai cunoașterea mecanismelor complexe ale fiecărei mișcări sau exercițiu în mai multe planuri și participarea efectivă la compunerea lor, pot să satisfacă cerințele unei învățări rapide și corecte. „Rolul pasiv al elevului în procesul de formare și de perfecționare a deprinderilor de mișcare este recunoscut ca o cauză a rezultatelor slabe obținute în instruirea sportivă" (Sifrin).

Care ar fi deci calea și mijloacele pentru a activiza procesul gîndirii în învățarea și perfecționarea exercițiului fizic ?

În multe țări (Anglia, Țările Scandinave, Japonia) există deja o formă practică de predare a educației fizice corespunzătoare acestor concepții. Învățarea activă este realizată prin diferite metode ce constituie pentru noi un punct de vedere cu totul neobișnuit și interesant. De exemplu, în Norvegia în programele școlare se menționează că elevul trebuie să rezolve sarcinile date de profesori în funcție de capacitățile și de

---

[1] Într-un sens mai larg repetarea conține și elemente de evoluție, cum vom vedea în altă parte.

[2] H. Wallon — De la act la gîndire — Editura Științifică — 1964.

posibilitățile sale. Metodele se împart în : metode de instruire comună (demonstrație, explicație, sarcină) și metodă de muncă independentă care începe cu alegerea temei de către profesor, împreună cu elevul, urmează exersarea temei de către elev, valorificarea execuției respective din nou împreună cu profesorul.

Instruirea se realizează în scopul de a-i învăța pe copii să-și cunoască corpul, structura, funcțiile, evoluția și menținerea sa ca și metodele de a face față efortului. Studiul teoretic la care se alătură științele ajutătoare (ca biologia, fiziologia) se combină în exercițiile practice. În Anglia, de asemenea, „problem solving method" (metodă de rezolvare a problemei), o metodă inițiată acum un sfert de veac deja, urmărește în principal caracterul conștient al mișcării corpului în care folosirea fizicului, a spațiului și calitatea mișcării devin „îndemînări" de creație proprie a elevului.

Sînt necesare și la noi eforturi sporite pentru ca atît educația fizică cît și pregătirea sportivă să adopte noi metode capabile să stimuleze mai mult gîndirea independentă ce trebuie să înlocuiască o execuție pasivă. Sînt într-adevăr, așa cum am arătat și la început, destule lipsuri și în ceea ce privește cantitatea muncii în orele de educație fizică și în antrenamentele sportive. Dar acest lucru nu înseamnă că metodele aplicate și înțelegerea laturilor esențiale ale procesului de instruire specific nu trebuie să evolueze. De altfel, este chiar atît de necunoscut faptul că nici interesul elevilor sau sportivilor nu este de multe ori la nivelul la care ne-am aștepta ? Sîntem obișnuiți să știm că activitatea de mișcare, la orice nivel, place. Și atunci eforturile noastre continuă să se îndrepte spre specularea laturii afective, încercînd să facem orele și antrenamentele cît mai distractive și mai plăcute. Iar cînd cerem și un efort crescut facem apel la calitățile volitive ale subiecților noștri. Dar acest lucru nu mai este suficient pentru generația noastră de tineri, care vor să mai știe și altceva. Vor să știe **ce fac** și **de ce,** vor să urmărească **conștient** un anumit scop.

Deocamdată, însă, această orientare este aproape inexistentă și copiii neînțelegînd ce fac, de ce, cum le folosește o mișcare, cum o pot executa și singuri, nu se simt atrași spre lecțiile de educație fizică și cu atît mai puțin spre „studiul individual" sau activitatea extrașcolară.

Astfel că atît la nivelul educației fizice școlare cît și la nivelul perfecționării sportive este necesar să se facă apel și la această formă superioară de mobilizare a interesului și capacității de muncă și să se găsească și formele „raționale" de predare a educației fizice care ar prezenta sigur o atracție mai stabilă.

Trebuie să renunțăm la deprinderea de a trezi și de a menține conștiința și atitudinea activă a copiilor sau sportivului numai prin elementul afectiv și volitiv. Al treilea element de bază al structurii psihice, elementul cognitiv, nu poate lipsi. Legătura dintre acestea este, desigur, foarte puternică și numai împreună pot da rezultatele cele mai bune. Rămîne de studiat numai „proporția optimă între acești factori în activitatea sportivă" (Chappius), ceea ce nu este o problemă simplă.

Începînd prin a da copiilor, efectiv, cel puțin elementele teoretice de bază (parte prevăzute în programele școlare) necesare unei minime înțelegeri a activității fizice în ansamblu și a acțiunilor separate, vom face un mare salt înainte.

Ajungînd la sportul de performanță — unde totul este mult mai sensibil — ale cărui baze se pun tot în școală și ale cărui probleme din acest punct de vedere nu diferă deloc pînă la nivelul antrenamentelor, de perfecționare, va trebui să ne ridicăm de asemenea unele probleme privind structura procesului instructiv educativ. Este adevărat că în momentul de față se cunoaște că antrenamentul sportiv are o serie de sarcini multilaterale prin realizarea cărora trebuie să se angreneze toată capacitatea psihică și fizică a sportivului în mod unitar și complex. Formularea principiilor antrenamentului dovedește chiar că de multă vreme, teoretic, s-au înțeles bine toate sensurile în care acestea trebuie să acționeze. Intenția de a realiza o pregătire cît mai completă, prin participarea activă a sportivului, se reflectă concret de exemplu și prin existența între factorii componenți ai antrenamentului sportiv, a pregătirii teoretice care are rolul de a întregi aspectul multilateral al influenței antrenamentului asupra sportivului. Desigur mai sînt și alte elemente asupra cărora merită să reflectăm, dar pentru început și la îndemînă este îmbunătățirea considerabilă ce putem aduce prin acest element care stă la baza realizării concepțiilor moderne de conștientizare și activizare a procesului de instruire.

Pregătirea teoretică are, după toate formulările existente, rolul de a lămuri, pe înțelesul fiecăruia, scopul activității la care participă, efectul ei analitic sau sintetic, mijloacele și modul lor de selecționare, adică în mare parte cam tot ce ar fi necesar înțelegerii, autocunoașterii și autoconducerii sportivului.

Practic însă, rolul pregătirii teoretice în general nu este înțeles și cunoscut. Antrenorii au început să guste din plin din binefacerile diferitelor științe ajutătoare. Ei se străduiesc să cunoască metode cît mai rapide și mai largi de informare pentru a-și putea încontinuu lărgi orizontul, capacitatea de a înțelege și de a inventa metode practice noi, adaptate la posibilitățile lor. Oare sportivii nu trebuie să afle nimic de toate acestea? Prin antrenori parvin sportivului cel puțin o parte din aceste cunoștințe? Nu toate sînt necesare, dar proporția în care factorul teoretic intră în preocuparea generală pentru îmbunătățirea calității pregătirii sportive este cu totul necorespunzătoare, cel puțin față de tendințele generale ale didacticii moderne. Sportivi excepționali — autodidacți — confirmă nivelul ce poate fi atins printr-o pregătire sportivă completă, realizată și prin participarea activă a gîndirii creatoare, la toate fazele sau momentele activității. Numai cu o participare directă și rațională a sportivului, bazată pe cunoștințe temeinice, se poate vorbi de individualizare, de continuitate, de adaptare, de colaborare cu antrenorul, de personalitate, de autocontrol etc. „Exercițiul fizic este subordonat mecanicii, deoarece reprezintă mișcarea. Intră în sfera fiziologică deoarece este mișcarea unui corp viu. Intră în sfera psihologiei atîta timp cît este vorba de comportarea conștientă, dirijată. De asemenea, au afinități și cu alte științe" (Fardy). De aceea exercițiul fizic nu se poate practica eficient la nici un nivel, dacă nu se cunosc multiplele sale aspecte ce le permit sportivilor să-l stăpînească. Tendința modernă ca sportivul să devină propriul său antrenor și antrenorul un cercetător are încă un drum destul de lung de parcurs pînă la realizarea practică.

Totuși, sînt sportivi foarte bine inițiați în tainele și mecanismele acțiunilor lor (în special la sporturile individuale) și sînt antrenori care-și dau multă osteneală să-i formeze și să respecte personalitatea sportivilor, adresîndu-se inteligenței lor cu precădere și care colaborează cu ei în mod creator, dar numărul lor este încă foarte mic. Tot ceea ce aparent s-a cîștigat prin cercetări științifice și experiențe îndelungate și ceea ce a rămas bine stabilit ca metode nu pot fi puse de multe ori în aplicare din cauza lipsei condiției de bază: **participarea efectivă a sportivului.** Fără cunoștințe teoretice elementare de bază corespunzătoare va putea, oare, un sportiv să facă antrenament individualizat? Adică, conform cerințelor particularităților sale? Are antrenorul posibilitatea să cunoască perfect aceste particularități fără ajutorul competent al sportivului? Poate respecta și realiza un sportiv condițiile unei recuperări bune atîta timp cît el nu cunoaște mecanismul ei? Cu atît mai puțin sportivul va putea să-și aducă, în mod creator, contribuția la realizarea unei performanțe cu cît este mai puțin capabil să participe integral la pregătirea sa sub toate aspectele și cu întreaga sa personalitate. De la începutul activității fizice, copilul nu trebuie să fie transformat într-o „mașină supusă voinței profesorului sau antrenorului" ci trebuie stimulat să înțeleagă și să participe activ la desfășurarea acestei activități.

Împărțirea procesului de antrenament în anumiți factori a dus la felurite frămîntări și controverse, în ceea ce privește rolul, proporția sau conținutul fiecăruia în cadrul pregătirii sportive. Uitîndu-se, de multe ori, întregul de la care s-a plecat, s-au creat „școli" și „curente" care au susținut preponderența unui factor asupra celorlalți. Pe rînd, pregătirea fizică, cea tehnică, tactică și acum și cea psihologică au emis pretenții de supremație. Prins în vîrtejul ritmului în care se desfășoară procesul de pregătire a performanței este într-adevăr greu să găsești totdeauna proporția potrivită între diferitele componente. Practic, pînă acum, factorul teoretic a fost minimalizat, iar în lupta sportivă, în general, numai pregătirea tactică l-a acceptat ca „aliat". Cu toată înțelegerea modernă mai largă, acest factor „zace" încă nefolosit, rămînînd practic mai mult o formă falsă care vrea să reprezinte totuși consecvența unor principii avansate. Factorii componenți ai pregătirii sportive, fixați inițial perfect, se conservă și se transmit în aceeași formă de la descoperirea lor pînă în cele mai noi manuale sau metodici. În activitatea noastră însă, nu-i cunoaștem suficient, nu-i înțelegem destul și nu-i aplicăm bine. Trebuie deci căutate mijloacele de a integra factorul teoretic între ceilalți la locul și în proporția care i se cuvine, căutînd, totodată, și cele mai economice mijloace de realizare, formarea de legături cu ceilalți factori și efectul asupra lor, conținutul ce trebuie să cuprindă în limite precise utilul și esențialul.

Și poate că ar mai trebui stabilit în ce măsură pregătirea teoretică este un factor de sine stătător sau în ce măsură este un aspect al pregătirii psihologice. Dar forma în care va exista această pregătire teoretică contează mai puțin, principalul este ca, în sfîrșit, să existe și practic deoarece toate realizările contemporane ne demonstrează ce se poate cîștiga în orice domeniu cu un sistem logic de însușire a cunoștințelor și deprinderilor specifice.

Rămîne desigur ca, începînd cu acest pas, să căutăm și mai departe metode și mijloace de a ridica valoarea și deci eficacitatea procesului de instruire sportivă atît prin eforturi proprii cît și prin studiul unor experiențe deja efectuate în alte părți, așa cum am văzut. Numai astfel putem ajunge la interesarea reală a masei tineretului pentru sport și pe de altă parte numai astfel putem împinge performanța și mai departe.

BIBLIOGRAFIE

1. **Bărbulescu P.:** Documentarea și informarea științifică, Gazeta învățămîntului, 11, XII.
2. **Benea I.:** Probleme psihopedagogice ale modernizării învățămîntului, Revista de pedagogie, nr. 5/1966.
3. **Le Boulch:** Educație prin mișcare. l'Equipe, 10, XI, 1966.
4. **Druneele J.:** Gîndirea pedagogică în educația fizică, Le Mouvement, nr. 1, martie, 1966.
5. **Buchberger J., Dr. Novozaneky V.:** Învățămîntul și activitatea de cercetare în domeniul culturii fizice din Norvegia. Teoria i praxe telesne vychovy, nr. 5/1966.
6. **Bunescu V. și colaboratorii:** Cercetarea conținutului învățămîntului în școala generală și în liceu, Revista de pedagogie nr. 11/1966.
7. **Ceaușescu N.:** Pedagogia, Curs pentru antrenori, U.C.F.S., București, 1965.
8. **Chappius R.:** Reflecții asupra metodelor de învățare în jocurile colective, Education physique et sport, nr. 69/1964.
9. **Chappius R.:** Influența cunoașterii asupra comportamentului afectiv și volitiv, Education physique et sport, nr. 69/1964.
10. **Epuran M.:** Pregătirea pedagogică a sportivului. Ed. U.C.F.S., București, 1966.
11. **Epuran M.:** Pregătirea psihologică pentru concurs, Ed. U.C.F.S., București, 1966.
12. **Hiriartborde E. și Remy M.:** Asupra cîtorva factori psihologici ai comportamentului în situația de joc, Colocviul internațional de la Vichy, 26—30.IV.1965.
13. **Hosmanov Z.:** O privire asupra educației fizice practicată în școlile din Norvegia, Teoria i praxe telesne vychovy, nr. 2/1966.

Résumé

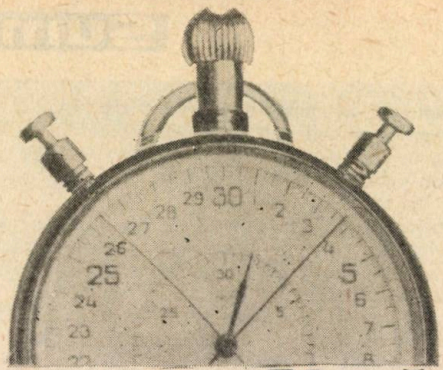
Dans l'entraînement sportif moderne, on peut déceler la tendence de valorifier des aspects nouveaux qui lui peuvent ammeliorer substanciellement la qualité. Parmi celles-la, l'intérêt pour l'aspect psycho-social du processus de préparation s'agrandit en même temps que la solicitation de plus en plus complexe de la personalité du sportif dans la réalisation de la performance. Les similitudes existentes entre le processus d'asimilation des connaisances et les habitudes de tout genre doivent nous rapprocher des problèmes contemporannées didactiques et méthodiques de l'enseignement en général. Ainsi, l'orientation actuelle vers la valorification des capacités de chacun d'utiliser son raisonnement peut mener à des résultats supérieurs dans l'entraînement. Le moyen pratique d'arriver à ces résultats est constitué par la reconsidération de la préparation théorique.

Summary

In the orientation of the modern sporting training is now the tendency to put in value new aspects which can improve substantially his quality. Among these, the interest toward the psich — social aspect of the educational process grows together with the solicitation more and more complexe of the sportman's personality in achreving his sporting results.

The existing similitudes in the process of assimilating knowledge and the various habits, must draw us close to the contemporary didactic and methodical problems of education in the main. Thus, the present orientation toward putting in value each own capacity in using his own thinking in the learning and improving process, can lead also in the sporting training, to much higher results. The practical mean we have now, in view of achieving this purpose, is to reconsider and to put in value a neglected component of the sporting training the theoretical training. His elements, properly and well used, in an effective wary all the assimilating stages of the motion skills and makes permanently more active the participation of the creative thinking necessary for a superior level and in the sporting training as in any other field.

tehnică



metodică

antrenament

*

Asistent
VASILE POPESCU

Institutul politehnic Bucureşti

„CONSTRUIREA" UNUI SISTEM DE ATAC

Cursul de antrenori ţinut în Bucureşti în zilele de 4—6 ianuarie 1968 a ridicat din nou problema concepţiei unitare de joc. Pentru a răspunde la întrebarea „cum se construieşte un atac?", pe care mi-au pus-o mulţi dintre antrenorii participanţi la acest curs, voi încerca foarte pe scurt şi ţinînd cont de recomandările date de concepţie să prezint această problemă.

Aş dori în acelaşi timp ca prin numeroasele exemplificări, prezentul articol să convingă de contrariu şi pe acei antrenori care încă mai susţin că prin

impunerea unei concepții unitare li se limitează posibilitățile de a-și adapta un sistem de atac la particularitățile jucătorilor disponibili.

Ca exemplificare, am ales din „atacul cu un pivot" cea mai folosită variantă la noi în țară, aceea de 1-2-2.

Pentru diagramele întrebuințate în cuprinsul articolului, semnificația semnelor este următoarea :

1	*Fundaș stînga atac*
2	*Fundaș dreapta atac*
3	*Extremă stînga atac*
4	*Extremă dreapta atac*
5	*Pivot sau centru*
a,b,c,d,e	*Apărători*
●	*Minge*
——→	*Drumul jucătorului*
- - - →	*Drumul mingii*
—·—→	*Aruncare la coș*
~~→	*Dribling*
—⊣	*Blocaj*

În redactarea materialului am folosit următoarea bibliografie :

1. WATTS Stan :
   Construirea unui sistem de atac
2. PINHOLSTER G. :
   Enciclopedia exercițiilor de baschet.

AUTORUL

„Un bun sistem de atac în baschet poate fi asemuit unui ceas de bună calitate, care este format din piese ce funcționează perfect". Dacă aceste piese nu lucrează împreună cu precizie, siguranță și ritm, întregul nu va funcționa satisfăcător. Deci, în metodica construirii unui atac, trebuie să se țină seama atît de „parte", cît și de „întreg", pentru că baschetul este un sport bazat pe „îndemînări individuale" combinate într-o singură unitate de lucru. „Îndemînarea personală" trebuie să contribuie la cursivitatea jocului echipei. Dacă o „parte" devine mai importantă ca „întregul", atunci echipa nu mai are asigurat un succes continuu. Toți cei cinci componenți ai echipei și rezervele trebuie să pună succesul echipei înaintea succesului personal. Cu un astfel de spirit de echipă, dublat de o execuție perfectă a fundamentelor jocului, echipa va avea mai des ocazia să guste din dulceața victoriei.

În munca de însușire și perfecționare a unui sistem de atac, orice antrenor trebuie să plece de la axioma că : „nu sistemul este cel care contează, ci execuția lui". Convinși de adevărul incontestabil al acestui principiu, în metodica de construire a unui sistem ofensiv, va trebui mai întîi să plecăm de la „parte", adică de la perfecționarea jocului individual, de la obținerea unor execuții corecte a procedeelor tehnice de bază. Diferitele sisteme de atac pot avea succes sau pot „eșua" în practică, datorită unor detalii în execuția procedeelor tehnice de bază. Aceste detalii constituie diferența între un mare jucător și unul obișnuit sau între echipele care pierd și cele care cîștigă.

Primul obiectiv al antrenorilor și jucătorilor trebuie să fie deci o cît mai variată și mai perfectă însușire a procedeelor de bază individuale ; apoi urmează integrarea acestor individualități într-o echipă. O dată realizat acest lucru, echipa va juca cu încredere și echilibru, condiții atît de importante în realizarea succeselor de durată.

În munca de construire a unui sistem de atac nu există drumuri scurte. Sînt necesari ani de zile de repetări zilnice pentru ca jucătorii să-și poată forma deprinderi cît mai corecte, pe care aplicîndu-le conștient în joc vor rezolva cu succes sarcinile ce le stau în față.

Pentru exemplificare am ales sistemul de atac cu un pivot, fiind unul dintre sistemele cele mai des folosite în practica echipelor noastre.

În toate exercițiile prin care se urmărește învățarea și perfecționarea acțiunilor pretactice, este foarte important ca jucătorii să înceapă să acționeze din pozițiile pe care le vor ocupa pe teren la inițierea atacului. Dacă este necesar, la începutul învățării, se vor nota pe podea pozițiile din care trebuie să acționeze jucătorii. Diagrama nr. 1 ilustrează așezarea inițială a atacanților. Distanța de aproximativ 4—5 m, care trebuie să fie între jucători, este necesară deoarece se creează astfel spații care dau posibilitatea atacanților să se demarce cu ușurință și deci să poată pasa rapid între ei.

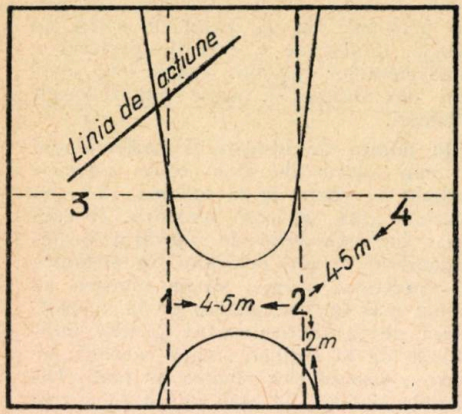


Diagrama 1

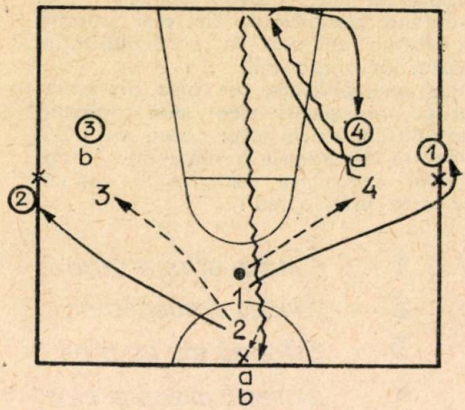


Diagrama 2

Fundașii vor acționa inițial într-o suprafață la aproximativ 2 m de la linia de centru a terenului, păstrînd o distanță de 4—5 m între ei.

Extremele vor acționa într-o suprafață în afara liniei de aruncări libere prelungită și destul de departe de linia laterală, pentru a permite unui coechipier să treacă prin spatele lor, fără să iasă afară din teren. În așezarea inițială extremele își vor alege o astfel de poziție, încît să se găsească într-un unghi de 45 de grade față de coș. Linia dreptă dintre extremă și coș o denumim convențional „linia de acțiune". Prin începerea atacului în această poziție, suprafața de teren din colț este liberă, extremele avînd astfel un spațiu mai mare de acțiune.

Poziția inițială a pivotului este la intersecția liniei de acțiune cu linia laterală a spațiului de aruncări libere. Așezarea inițială a pivotului în această poziție favorizează angajarea lui de către extremă, adversarul său neputîndu-l marca eficace decît din spate.

Prin obișnuirea jucătorilor cu această așezare se facilitează pasarea mingii între jucători și mai ales a pasclor în adîncime și deci crearea unor combinații simple și eficace.

PERFECȚIONAREA JOCULUI INDIVIDUAL

Perfecționarea jocului individual se face prin exerciții în care un atacant acționează contra unui apărător și în care un al treilea jucător angajează. Diagramele 2 și 3 ilustrează pozițiile pe

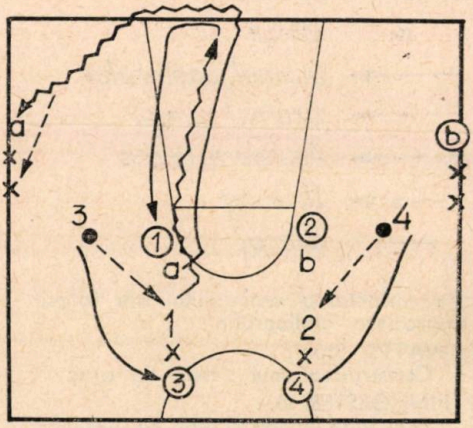


Diagrama 3

care le ocupă jucătorii. Cei cu numere fără soț vor pasa în dreapta, iar cei cu numere cu soț în stînga. La terminarea acțiunii, care totdeauna trebuie să fie marcarea coșului, din acțiune sau din urmărire, atacantul devine apărător, apărătorul devine pasator, iar cel care pasează devine atacant. De exemplu : 1 trece la coada șirului lui 4, 4 ia locul lui A, iar A trece la coada șirului lui 1, aceasta cînd acțiunea se desfășoară pe partea dreaptă a terenului (diagrama 2). Cînd acțiunea se desfășoară pe partea stîngă a terenului, atunci 2 trece la coada șirului 3, 3 ia locul lui B, iar B trece în spatele lui A, la șirul 1. Pentru ca jucătorii să poată acționa în toate postu

rile, de pe ambele părți, numărul jucătorilor din șirul lui 1 trebuie să fie fără soț.

Diagrama ilustrează acțiunea de 1 la 1 executată din postul de fundaș. Exercițiul este început de 3 care-i pasează lui 1. După pasă, 3 se duce la coada șirului 1, 1 ia locul lui A, iar A trece la coada șirului 3. În acțiunea de pe partea dreaptă mecanica exercițiului este asemănătoare și este ilustrată de diagramă.

În ambele diagrame exercițiile sînt concepute pentru o echipă, adică pentru 12 jucători. La început, exercițiul se va desfășura la ambele panouri. Cînd jucătorii și-au însușit modul de desfășurare a exercițiului atunci se va acționa de pe ambele părți o dată, pentru ca jucătorii să se deprindă să observe mai întîi și apoi să pornească acțiunea.

După ce s-a învățat bine exercițiul, pentru a stimula efectuarea unei apărări cît mai eficace, apărătorul nu va fi schimbat decît numai cînd intră în posesia mingii.

Prin acest exercițiu atacantul va exersa:

— jocul de picioare pentru demarcare ;

— fenta de pasă, fenta de aruncare la coș sau fenta de plecare în dribling ;

— driblingul cu mîna dreaptă și cu mîna stîngă ;

— opriri cu și fără minge ;

— schimbări de direcție și de ritm ;

— aruncări de la semidistanță și din apropiere ;

— protejarea mingii în dribling și la aruncarea la coș din apropiere.

Deci, prin exercițiul 1 la 1 se perfecționează :

I. **Demarcarea.** Primul procedeu tehnic aplicat în jocul 1 la 1 este jocul de picioare, ofensiv și defensiv. Important este ca atacantul, în zona sa de acțiune, prin fentă de pătrundere spre coș, să reușească să se demarce pentru a primi o pasă. După primirea mingii, prin folosirea procedeelor tehnice adecvate situației, atacantul va încerca depășirea apărătorului și apoi finalizarea acțiunii. Jucătorii trebuie să fie convinși că numai prin fentarea unei pătrunderi în adîncime, către coș, își vor obliga apărătorii direcți să reacționeze. Antrenorul trebuie să insiste pentru „ieșirea" la minge.

II. **Întrebuințarea variată a procedeelor tehnice.** În jocul 1 la 1 se aplică toate procedeele tehnice de bază, care formează bagajul tehnic al unui jucător și care-i dau valoare, îl fac periculos. Cînd se demonstrează și se explică prima dată aceste procedee tehnice este recomandabil ca apărătorii să acționeze fără brațe. După un timp, în care jucătorii s-au familiarizat cu aplicarea procedeelor respective, se va trece la un marcaj activ, iar mai apoi, la un marcaj la intercepție. Odată ce a primit mingea, atacantul nu trebuie să întoarcă spatele la coș, ci trebuie să adopte o poziție prin care să amenințe în permanență cu aruncarea la coș sau cu pătrunderea. Atacantul va deveni învingător sau învins în funcție de bagajul său de abilități tehnice și cu oportunitatea folosirii lor. Dacă bagajul său de „mișcări" este sărac, atunci atacantul trebuie să „lucreze" pînă cînd posibilitățile și îndemînarea sa vor deveni o parte din jocul său de fiecare zi. Sub aspect individual, încrederea în capacitatea de a depăși singur un apărător poate însemna foarte mult pentru dezvoltarea unui jucător de baschet.

III. **Exersarea apărării individuale.** Poziția de bază, jocul de picioare, reacția la fente, pasul de retragere, deplasarea, blocajul defensiv și recuperarea mingii sînt cîteva din „fundamentele" jocului defensiv individual, despre al căror grad de însușire antrenorul poate să-și dea seama.

În orice sistem de atac, jocul 1 la 1 este baza, deoarece toate „fundamentele jocului" sînt incluse în acest exercițiu simplu. El trebuie inclus zilnic în ședințele de antrenament, în care extremele și centrii (pivoții) vor lucra la un coș (diagrama 2), iar fundașii vor lucra la celălalt coș (diagrama 3). Lucrînd din poziția de extreme, pivoții vor fi ajutați să-și dezvolte îndemînarea în folosirea unui repertoriu cît mai bogat de procedee tehnice.

PERFECȚIONAREA COMBINAȚIILOR DE 2 JUCĂTORI

Combinațiile de 2 jucători includ toate posibilitățile de colaborare dintre 2 jucători în cadrul atacului cu un pivot, indiferent de așezarea lor pe teren. Prin exercițiile de 2 la 2 jucători se învață acțiunile de „dă și du-te", se învață cum să se facă un blocaj și cum și cînd să

se plece din blocaj, acțiuni pretactice care stau la baza majorității acțiunilor ofensive ale echipei.

I. **Combinațiile fundaș-extremă, pe partea opusă pivotului.**

În majoritatea acțiunilor întreprinse se află colaborarea dintre acești doi jucători, care poate da naștere la următoarele combinații.

A. **Blocaj exterior,** acțiune în urma căreia fundașul, după ce pasează mingea extremei, pătrunde prin spatele coechipierului, obținînd astfel scoaterea apărătorilor din pozițiile lor și, deci, posibilitatea de a scăpa de marcajul lor. Prin această acțiune se poate obține :

1. O aruncare de sub coș după o pătrundere în dribling a fundașului, în care așezarea jucătorilor este conform diagramei (diagrama 4 a). 1 începe exercițiul pasîndu-i lui 3 și apoi pătrunde prin spatele lui. Primind mingea înapoi și văzînd că apărătorul său este blocat, 1 pătrunde în dribling către coș, în viteză și aruncă de sub coș, 3 pivotează și-și păstrează poziția pînă ce vede clar că 1 aruncă la coș, după care se duce și urmărește aruncarea, recuperează mingea pe care o pasează lui 2, după ce în prealabil a driblat pe linia de fund și linia laterală a terenului (ca în diagrama 2), îi pasează lui 4 și astfel exercițiul se continuă desfășurîndu-se alternativ pe stînga și apoi pe dreapta. În acest fel, jucătorii exersează în posturile în care joacă de pe ambele părți ale terenului.

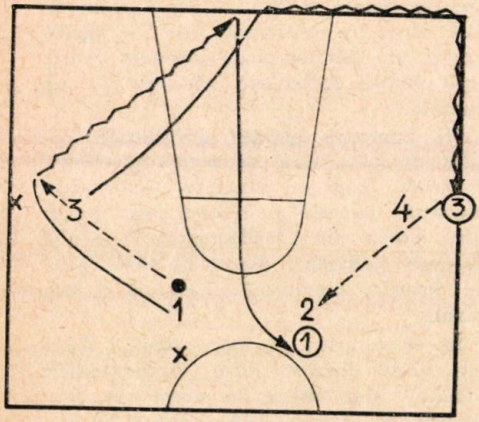


Diagrama 4 a

2. O aruncare din săritură din spatele blocajului (diagrama 4 b) ; așezarea jucătorilor ca în diagramă. Același început de exercițiu ca în diagrama 4, însă finalizarea se face printr-o aruncare din săritură din paravanul lui 3. Se impune această finalizare atunci cînd apărătorul lui 1 n-a fost blocat și a anticipat pătrunderea în dribling către coș. Se exersează oprirea într-un singur timp și fenta de plecare în dribling. Jucătorii care acționează, 1 și 3, urmăresc aruncarea pentru a recupera.

Mecanica exercițiului continuă ca și în exercițiul ilustrat de diagrama 4 a.

Atenție : În deplasările pe care jucătorii care au terminat de acționat sînt obligați să le efectueze, trebuie respectate cu rigurozitate drumurile indicate în diagramă, altfel se va provoca perturbarea exercițiului.

B. **„Dă și du-te“,** acțiune ilustrată de diagrama 5, în care jucătorii se așază

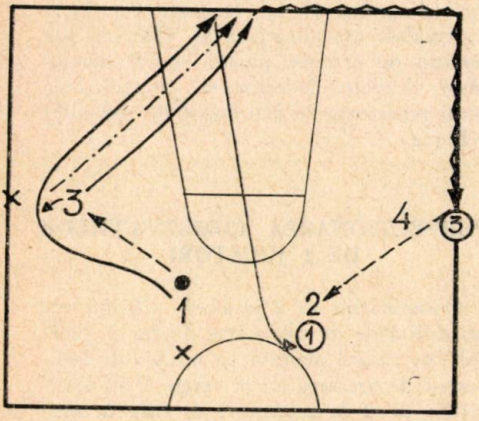


Diagrama 4 b

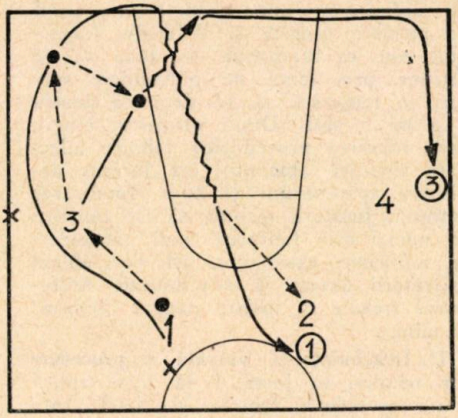


Diagrama 5

conform diagramei. 1 începe exercițiul pasînd mingea lui 3. Neputîndu-se demarca și sesizînd și diferența de înălțime care a rezultat din schimbarea adversarilor, 1 se deplasează în colțul terenului unde primește o pasă de la 3. Imediat ce a pasat, 3 pătrunde spre coș pentru a primi o pasă de la 1. Desfășurarea exercițiului în continuare se face ca în diagramă.

C. **Blocaj interior și plecare din blocaj.** Mecanica acestei acțiuni și rezultatele ei sînt ilustrate de diagrama 6 în care 1 începe exercițiul printr-o pasă către 3. Sesizînd marcajul strîns efectuat de apărătorul lui 3, 1 se duce și îi blochează adversarul. Finalizarea acestei actiuni este ilustrată de :

— diagrama 6 a, în care 3 profită de blocaj și pătrunde în dribling pentru o aruncare din apropiere ;

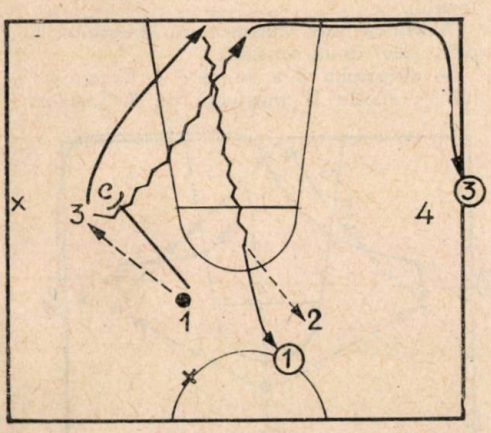


Diagrama 6 a

— diagrama 6 b, în care 3 sesizînd evitarea blocajului și anticiparea acțiunii de apărătorul său se oprește în paravanul lui 1 și execută o aruncare din săritură ;

— diagrama 6 c, în care 3 îl angajează pe 1 care pleacă din blocaj, deoarece apărătorii și-au schimbat adversarii.

În toate cele trei variante ale diagramei 6, urmărirea la panou este efectuată de 1 și 3, care apoi se deplasează ca în diagramele respective.

D. **Blocaj posterior,** acțiune întreprinsă de extremă în caz de nereușită a demarcării, prin care se interpune în drumul apărătorului fundașului. Reușita acestor manevre depinde în mare măsură de fundaș, care trebuie să conducă astfel mingea,

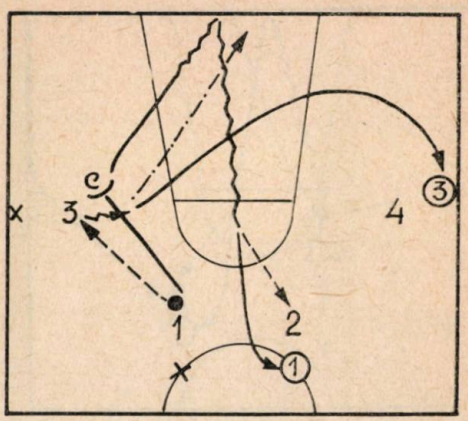


Diagrama 6 b

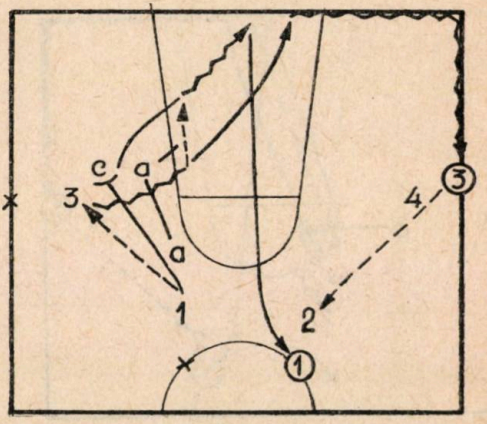


Diagrama 6 c

încît apărătorul său să se blocheze, nu să fie blocat de extremă.

Finalizarea acțiunii blocajului posterior, ilustrat de diagrama 7, cuprinde următoarele acțiuni :

— o pătrundere în dribling către coș efectuată de 1 și ilustrată de diagrama 7 a ;

— o aruncare la coș de la semidistanță din săritură, ilustrată de diagrama 7 b ;

— o plecare din blocaj a lui 3, care a sesizat schimbarea de adversar efectuată de apărători, ilustrată de diagrama 7 c.

Ca și în exercițiile precedente, urmărirea la panou o fac amîndoi jucătorii care acționează, respectiv 1 și 3, după care ei se deplasează în spatele șirurilor indicate de diagramele respective.

Blocajul posterior bine executat este o acțiune cu șanse foarte mari de reușită

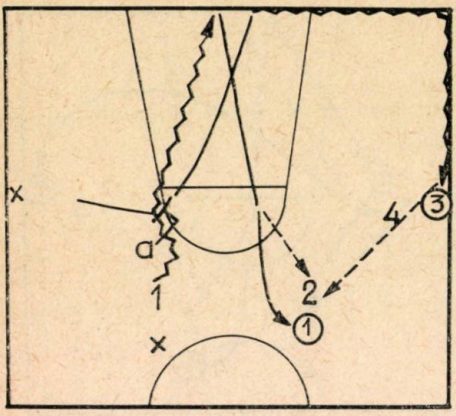


Diagrama 7 a

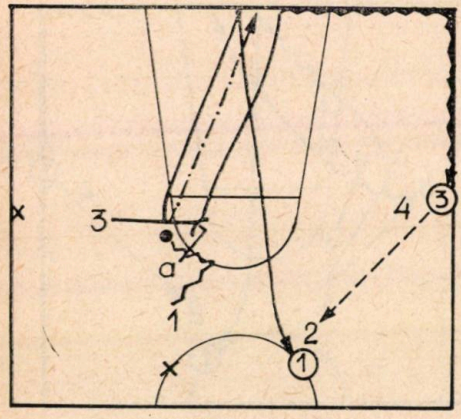


Diagrama 7 b

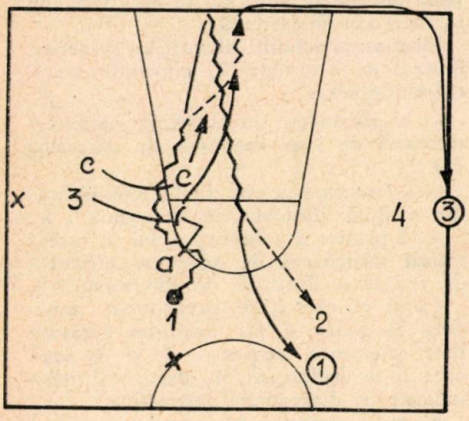


Diagrama 7 c

datorită marilor posibilități asigurate de dezechilibrul ce intervine în împerechere, în cazul schimbării adversarului. Apărătorul fundașului, care rămîne să marcheze, prin schimbarea efectuată, extrema adversă, este un jucător mai scund ca noul său adversar.

II. **Combinațiile extremă-pivot.** În exercițiile care servesc perfecționării colaborării dintre acești doi jucători sînt necesari o extremă, un pivot și un al treilea jucător care acționează ca fundaș și care îi pasează mingea extremei, ca în exercițiile de 1 la 1. Extrema, primind mingea, va căuta să-l angajeze pe pivot, pasa va fi dată totdeauna pe partea opusă adversarului, după care, fentînd o pătrundere într-o anumită direcție, va pătrunde în cealaltă direcție pe lîngă pivot, care pentru a contribui la blocarea adversarului extremei va face o întoarcere pe piciorul opus pătrunzătorului.

Acțiunea este ilustrată de diagrama 8 prin cele două variante :

— diagrama 8 a, în care 1 îi pasează lui 3 ; acesta îl angajează pe 5. Imediat

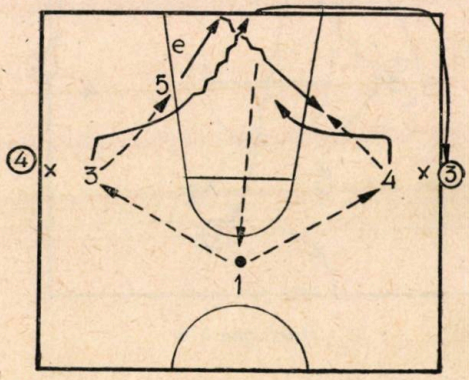


Diagrama 8 a

după angajare, 3 fentează o pătrundere în stînga pentru a-și dezechilibra adversarul, după care sesizîndu-i intențiile schimbă brusc direcția, numai în cazul în care apărătorul său a reacționat la fentă și pătrunde pe lîngă pivot. 5 îl angajează, după ce în prealabil i-a blocat adversarul. Angajarea o face printr-o pasă oferită, de jos, cu una sau două mîini.

— În diagrama 8 b, după ce-l angajează pe 5, 3 fentează o pătrundere spre dreapta, după care acționează pe partea stîngă a pivotului.

Fentele de pătrundere pe care le-am arătat în diagramele 8 sînt efectuate

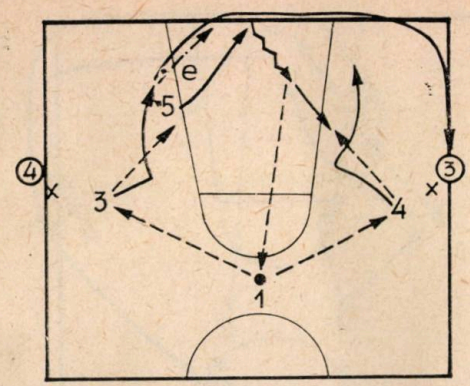


Diagrama 8 b

de către jucătorul extremă, în special cînd primește mingea pe loc. Dacă iese la minge sau primește mingea, după ce în prealabil a trebuit să acționeze ca să se demarce, atunci extrema poate să pătrundă pe lîngă pivot fără a mai fenta, pentru că deja apărătorul său este dezechilibrat.

Prin practica acestor exerciții **pivotul** învață :

— să se demarce și să ocupe o poziție favorabilă pentru a acționa ;

— să angajeze pe pătrunzător unde și cum, dacă este liber.

Extrema va învăța :

— să-l angajeze pe pivot, care acționează într-un spațiu aglomerat ;

— să se demarce pentru a primi o pasă de la fundaș ;

— să-și bage adversarul în blocaj și să profite de blocarea apărătorului său.

Amîndoi jucătorii, **extremă și pivot,** vor învăța : „să se simtă", să-și cunoască particularitățile.

Prin acțiunea de nemarcare a extremei, pivotul obține :

— posibilitatea unei aruncări din săritură, profitînd de o eventuală greșeală în efectuarea schimbării adversarului, impusă de acțiunea respectivă (diagrama 9 a) ;

— posibilitatea unei pătrunderi pe partea opusă pătrunderii extremei datorită tot unei greșite efectuări a schimbării adversarului (diagrama 9 b) ;

— posibilitatea unei pătrunderi paravanate de extremă (diagrama 9 c).

III. În **sistemele moderne de atac,** fundașii își pasează și colaborează foarte puțin între ei ; cînd o fac au posibilitatea să dea naștere la una din manevrele pe care le-am ilustrat vorbind de combinațiile dintre fundaș și extremă.

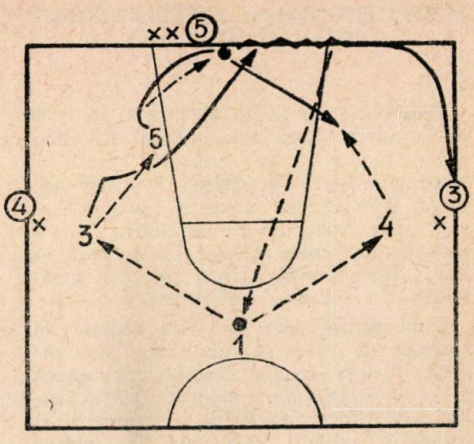


Diagrama 9 a

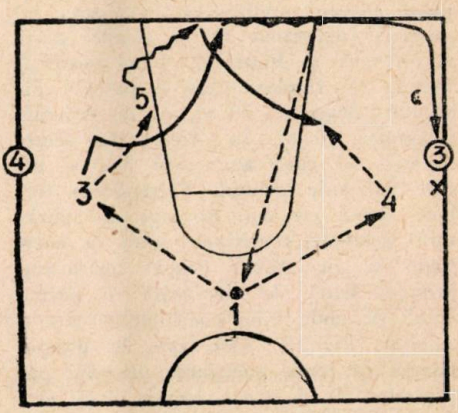


Diagrama 9 b

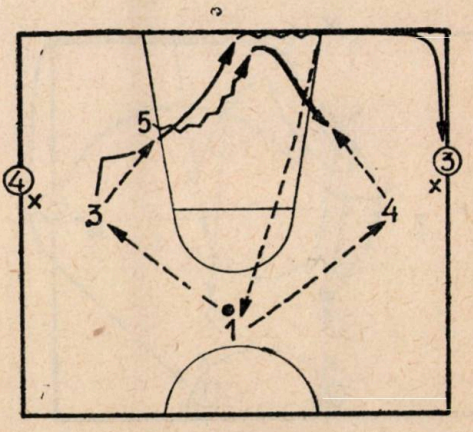


Diagrama 9 c

PERFECȚIONAREA COMBINAȚIILOR ÎNTRE 3 JUCĂTORI

Progresînd de la jocul 1 la 1, la 3 la 3, jucătorii ajung să cunoască noi manevre tactice, care aplicate corect și oportun asigură depășirea apărării adverse. Prin aceste exerciții jucătorii învață să-și subordoneze inițiativa personală jocului colectiv, vor învăța cum să dea valoare combinațiilor colective amenințînd cu acțiunea individuală.

Combinațiile care pot lua naștere în sistemul de atac cu un pivot sînt variate. Pentru reușita acestor combinații se cere o mai mare oportunitate și coordonare între circulația jucătorilor și circulația mingii, raportată la replica adversarilor.

I. **Combinații între fundaș, extremă și pivot.** Pivotul acționează în poziția lui normală (diagrama 1) pe aceeași parte cu extrema și fundașul. Jocul poate fi început de fundaș, care îi pasează pivotului (diagrama 10 a), sau de extremă. (diagrama 10 b). În oricare din aceste situații, cel care angajează este și cel care pătrunde primul. Pătrunderea trebuie făcută cît mai aproape de apărătorul celuilalt coechipier, care în acest timp își va „ține" ocupat apărătorul printr-o fentă de deplasare în partea opusă de unde vine coechipierul care a angajat. Pivotul, care este în posesia mingii, va fenta angajarea primului pătrunzător, îl și poate angaja dacă este demarcat (diagrama 11) urmînd să-l angajeze pe cel de al doilea pătrunzător,

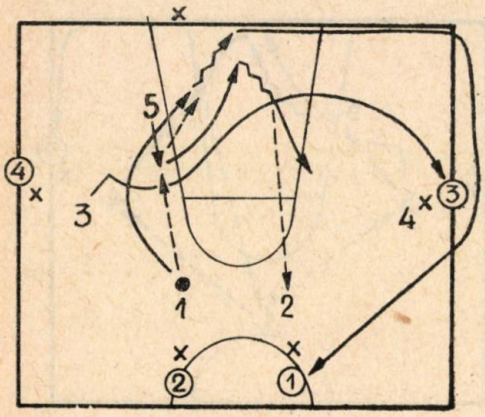


Diagrama 10 a

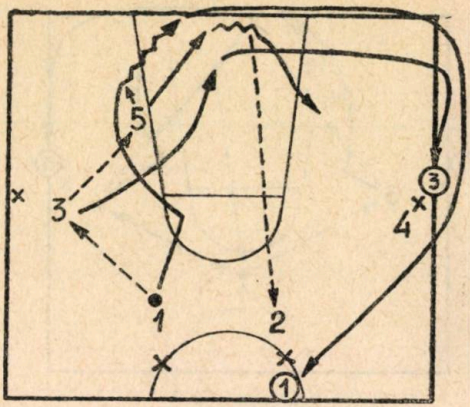


Diagrama 10 b

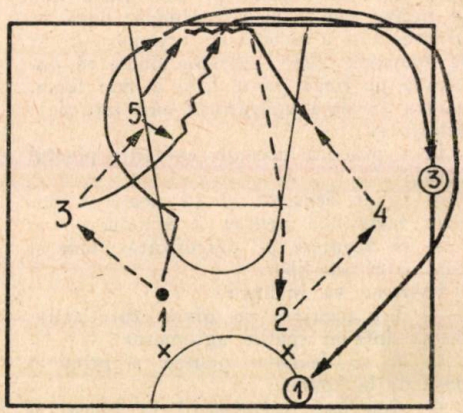


Diagrama 11

căruia îi va bloca și apărătorul. În eventualitatea unei schimbări de jucători, pivotul va fi cel care va acționa fie printr-o aruncare la coș din săritură, fie printr-o pătrundere. Variantele și posibilitățile de acțiune în urma acestei combinații sînt ilustrate de diagramele 12 a, b, c, d și e.

II. **Combinații între pivot și cei doi fundași.** Este combinația în care pivotul acționează în poziția de centru, pe linia de aruncări libere. În această manevră oricare dintre fundași poate angaja și pătrunde primul. Viteza de pătrundere este mult mai mare în această acțiune decît în cea precedentă, dintre fundaș, extremă și pivot. În angajarea pătrunzătorilor, centrul va trebui să folosească în aproape 90 la sută din cazuri pasa cu pămîntul sau pasa cu două mîini, de deasupra capului, precedată de fentă

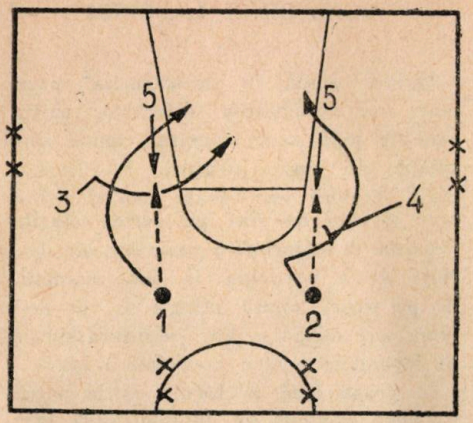


Diagrama 12 a

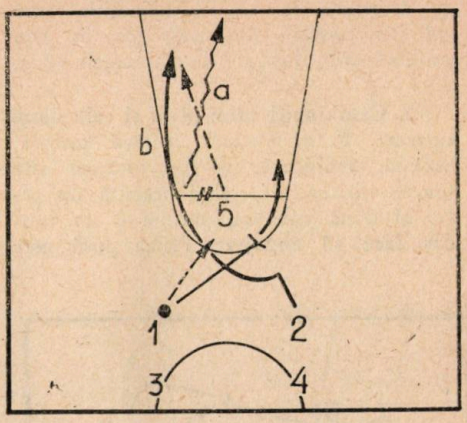


Diagrama 13 a

Diagrama 12 b

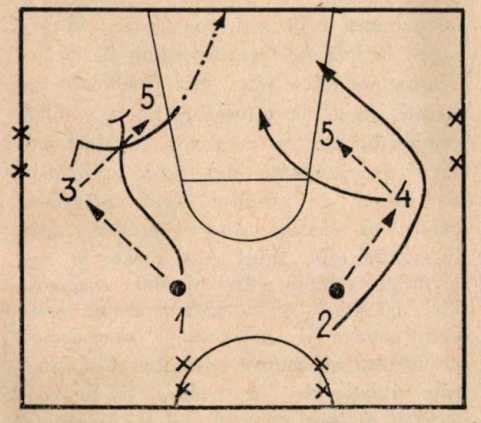


Diagrama 12 c

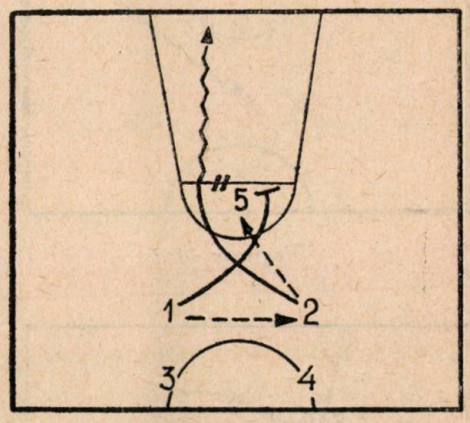


Diagrama 13 b

Diagrama 12 d

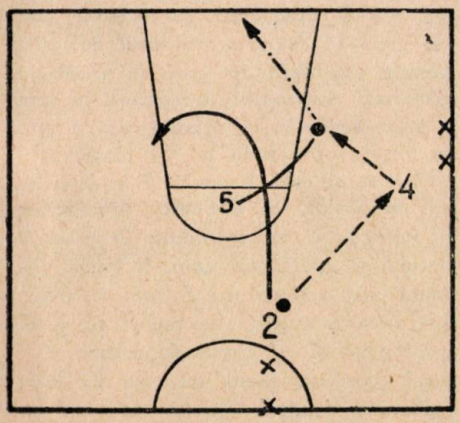


Diagrama 12 e

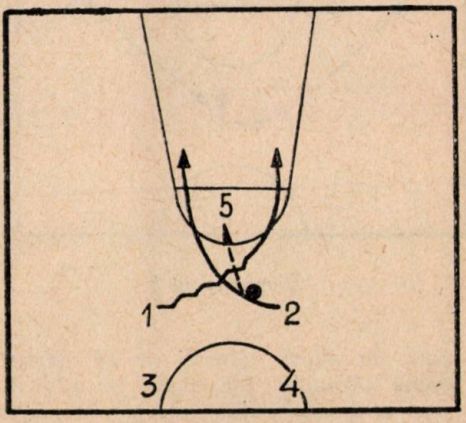


Diagrama 13 c

de aruncare la coș. Combinațiile care pot lua naștere din acest joc, de trei jucători, sînt ilustrate de diagramele 13 a, b, c.

III. **Combinații între pivot și cele două extreme.** Puțin folosită în țara noastră, această combinație de trei jucători este foarte eficace. Exercițiul necesită un pivot și două extreme, precum și un fundaș care să angajeze. Prima pasă este

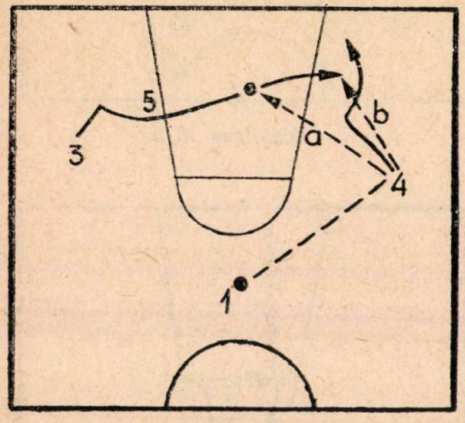


Diagrama 14 a

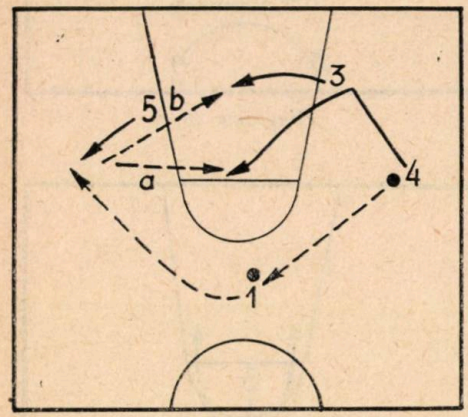


Diagrama 14 b

dată de obicei extremei de pe partea opusă pivotului. Diagramele 14 a și b ilustrează combinațiile care pot lua naștere între centru și cele două extreme.

JOCUL CINCI LA CINCI

Ultima etapă în „construirea" unui atac este asamblarea diferitelor părți, exersate pînă acum separat, într-o circulație de cinci jucători. În această etapă jucătorii vor învăța cum să acționeze **și cînd nu sînt pe partea mingii,** deoarece în majoritatea cazurilor, din dorința de a participa la joc, atacanții de pe partea opusă mingii se vor deplasa spre minge și vor împiedica situații favorabile pentru coechipierii lor.

În prima fază a jocului 5 la 5 se va pune accentul pe familiarizarea fiecărui atacant cu poziția de pe teren și cu sarcinile ce-i revin din ocuparea acestei poziții, în raport cu mingea și cu acțiunea celorlalți coechipieri. În general, la început trebuie pornit de la învățarea numai a cîte unei combinații pe fiecare parte a terenului. Aceste două combinații vor fi exersate, în cinci jucători pe jumătate de teren, aproximativ 15—20 de minute fără apărători, pentru ca fiecare dintre jucători să-și însușească bine rolul ce-i revine în angrenajul echipei. În timpul exersării, fără apărători, se va insista asupra aplicării corecte și oportune a procedeelor de tehnică și asupra ritmului. Cum fiecare situație de joc trebuie să fie terminată cu coș marcat, se vor desemna jucătorii care prin circulație trebuie să urmărească și să voleiboleze; de asemenea, vor fi desemnați și jucătorii care vor urma să asigure echilibrul defensiv. Aceasta este faza în care se urmărește „șlefuirea" sistemului preconizat, în care se poate vedea în ce măsură ceea ce este pe hîrtie corespunde și pe teren.

Cînd se observă o ușurință în deplasarea jucătorilor, în aplicarea procedeelor de tehnică, se va introduce în practica atacului și apărătorii care, în primă instanță, vor acționa cu brațele la spate, pentru ca atacanții, în raport cu jocul apărătorilor și cu circulația mingii, să-și poată coordona jocul lor, așa fel încît deplasarea fiecărui atacant să aibă un scop precis, să fie o amenințare pentru

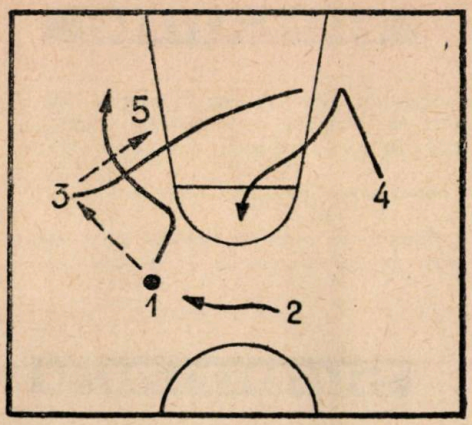


Diagrama 15 a

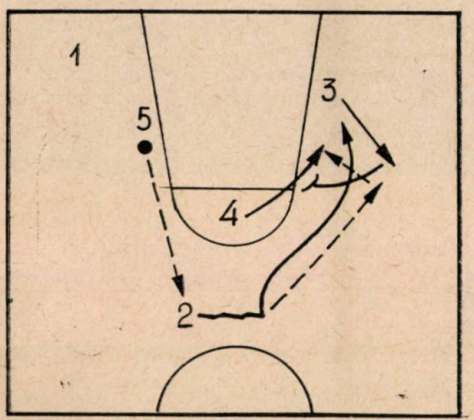


Diagrama 15 b

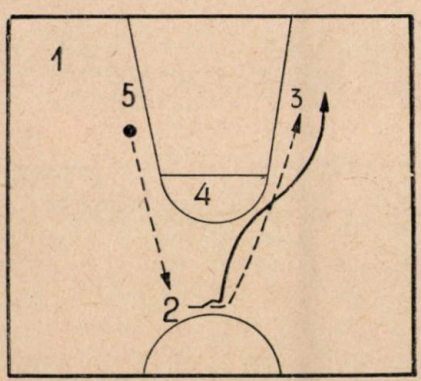


Diagrama 15 c

coș, să constituie o problemă pentru apărare. Pentru a îndeplini cît mai eficace acest lucru, fiecare deplasare a fiecărui atacant trebuie să aibă ca rezultat un blocaj, o bună dispoziție de recuperare sau o posibilitate de a marca.

Faza următoare, în care apărătorii acționează activ, este dezvoltarea continuității jocului, așa fel încît atunci cînd se întîmplă ca o anumită combinație să nu prezinte posibilitatea unei aruncări cu șanse de reușită, să se poată trece imediat la o nouă combinație de doi sau trei jucători, determinată de așezarea de moment a jucătorilor. Diagramele 15 a, b și c exemplifică o astfel de situație.

De îndată ce cei cinci atacanți sînt capabili să acționeze ca o unitate, se va trece la cea de a treia fază, în care se va juca 5 la 5 pe jumătate de teren. Reacția imediată a jucătorilor este de a vedea cît poate să arunce de repede la coș. Normal, procentajele în primele asemenea confruntări vor fi îngrijorătoare, deoarece aruncările vor fi executate la întîmplare sau vor fi forțate. În fața acestei situații, antrenorul va interveni, impunînd o anumită temă, un anumit număr de pase, înainte de a se arunca la coș. Există de asemenea tentația din partea jucătorilor și a antrenorilor mai tineri, mai neexperimentați, de a adăuga alte combinații la cele inițiate în prima fază, pentru a reuși să depășească apărarea, în loc de a perfecționa execuția combinațiilor concepute inițial. Mai bine una sau două combinații corect și perfect însușite și aplicate, care vor duce la rezultate mai bune, decît mai multe combinații insuficient însușite.

În această fază se permite apărătorilor să-și schimbe adversarii. La început, această acțiune va crea confuzii printre atacanți; repetînd încontinuu, atacanții vor începe să anticipeze reacția apărătorilor și vor acționa în consecință. Acum este momentul de a mări eficacitatea combinațiilor, de a mai adăuga cîte „ceva" la combinațiile inițiale.

Résumé

L'ouvrage du prof. Vasile Popescu, „La création d'un système d'attaque passe en revue les étappes intermédiaires nécéssaires pour la formation d'un système d'attaque en basket. L'auteur se réfère au perféctionnement du jeu individuél, des combinaisons par 2 et 3 joueurs, ainsi qu'au jeu „5 contre 5"

L'ouvrage est en concordance avec les conclusions du cours des entraîneurs, déroulé à Bucarest entre 4 et 6 janvier.

Par sa riche exemplification, l'article reprèsente un aidè de valeur pour tous les professeurs, entraîneurs et spécialistes, surtout en ce qui concerne la concéption unitaire en basket.

Summary

In his work "The construction of an attack system" prof. Vasile Popescu reviews the intermediary stages necessary in forming an attack system. In view of achieving this the author refers to the improvement of the personal game, to the improvement of the combinations between two players, three players and the game five to five.

The author presents the work according to the conclusions formulated on the occasion of the trainer's clinic held in Bucarest on 4—6 of January 1968.

The article of prof. V. Popescu, thanks to the annexed exemplifications is a real help for all the professors, trainers and specialists, especially in what concerns the unitary conception in basketball.

Prof.
ANA MOȚET

Școala sportivă experimentală „Viitorul"

PREGĂTIREA ARTISTICĂ ÎN ANTRENAMENTUL COPIILOR PENTRU GIMNASTICA SPORTIVA

Pe plan mondial, gimnastica se caracterizează printr-o creștere accentuată a dificultății exercițiilor, prin introducerea unui număr sporit de elemente grele și foarte grele, prin mărirea amplitudinii și dinamismului în execuție, prin originalitatea și complexitatea mișcărilor și combinațiilor.

Este evident că realizarea acestor cerințe necesită o perfectă îmbinare a pregătirii generale a sportivilor cu cea specifică.

O execuție legată este cea în care un element constituie preparația pentru elementul următor. Exercițiul cu continuitate între elemente, executat degajat și expresiv va fi fără îndoială mult mai apreciat nu numai de spectator pe care-l încîntă frumosul, în general, ci și de arbitri, care urmăresc cu ochi de ciclopi fiecare mișcare. Un exercițiu greoi, fragmentat, în care abundă elementele acrobatice în detrimentul celor artistice și în timpul executării căruia ținuta întregului corp este deficitară nu va obține note satisfăcătoare.

Pentru a ajunge la măiestrie în execuție este absolut necesar ca în pregătirea gimnaștilor de performanță atît la fete cît și la băieți să se pună un deosebit accent pe pregătirea artistică. Pregătirea artistică este cu atît mai necesară copiilor cu cît formarea unei ținute corecte ușurează pregătirea pentru un nivel superior.

Vorbind despre pregătirea artistică, se pune problema conținutului acestei pregătiri.

Mulți s-au limitat la unele elemente din balet, sau la gimnastica artistică pură. Nu trebuie lucrat numai balet și nici numai gimnastică artistică pură, întrucît acestea sînt activități distincte, de sine stătătoare, iar practicarea exclusivă a lor va crea ori balerini, ori sportivi pentru secțiile de gimnastică artistică.

Pentru pregătirea copiilor în secțiile de gimnastică sportivă, avem nevoie de tot ceea ce ajută la crearea unor calități cît mai complexe, pentru ca, ajungînd la măiestrie, ei să corespundă cerințelor crescînde pe plan mondial.

Pregătirea artistică este „utilizarea în antrenamentul gimnaștilor a mijloacelor pe care le oferă baletul și gimnastica artistică" (Gimnastica sportivă, Ukran). Se vor lua din balet și din gimnastica artistică acele elemente care ne vor ajuta să rezolvăm între altele :

— formarea ținutei corecte a copiilor, mai precis a ținutei estetice a viitorilor gimnaști ;

— dezvoltarea capacităților motrice și în special a unei coordonări precise la un înalt nivel ;

— realizarea unei deosebite plasticități, expresivități și continuități în mișcare ;

Pregătirea artistică dezvăluie copiilor legătura organică între muzică și mișcare. Lecția în limita posibilităților trebuie să se desfășoare cu acompaniament muzical. Muzica,

pe lîngă faptul că face lecția atractivă, influențează forma mișcării, caracterul ei, formează muzicalitatea și ritmicitatea copiilor, expresivitatea în mișcare, dă copilului senzația de ușurință în lucru.

Ținuta corectă este un atribut important al unui gimnast, iar pregătirea artistică conține exerciții care completează mijloacele pe care le posedăm pentru formarea

ţinutei corecte a întregului corp şi a fiecărui segment în parte. Pregătirea artistică formează ţinuta estetică a copiilor, ceea ce este mai mult decît ţinuta corectă, fiind o formă superioară a acesteia, în care corpul subliniază plastic fiecare detaliu al mişcării ; spatele drept, umerii trasi, degajînd linia gîtului, iar plasarea precisă, în timpul lucrului, a corpului şi a segmentelor în spaţiu vor sublinia expresia mişcării.

În acelaşi timp, pregătirea artistică contribuie la formarea unei coordonări precise a mişcărilor, la educaţia estetică a copiilor, făcîndu-i să înţeleagă ce este frumos şi ce nu în mişcare.

Exerciţiile la bara de perete, specifice baletului clasic, sînt de asemenea necesare pentru pregătirea copiilor. Ele contribuie la pregătirea, formarea şi întărirea musculaturii picioarelor, spatelui, dezvoltă forţa de susţinere şi ţinuta perfectă a piciorului şi trunchiului, formează premisele pentru însuşirea corectă a unor mişcări din grupa piruetelor şi săriturilor, nelipsite din exerciţiile la bîrnă şi sol. Nu trebuie însă să se insiste prea mult asupra poziţiilor şi mişcărilor fixe de braţe din balet care pot da o anumită rigiditate atît braţelor cît şi trunchiului. Aici trebuie să intervină gimnastica artistică, prin exerciţiile sale specifice de trunchi şi braţe. Ele dau supleţe, elasticitate şi eleganţă în lucru : mişcări de îndoire şi aplecare a trunchiului în diferite planuri, însoţite de mişcări de braţe, mişcări ondulatorii — valurile înainte, înapoi, lateral, de trunchi şi pe segmente de coloană, valurile de braţe, simple şi în diverse combinaţii.

Exerciţiile de echilibru, începute la bara de perete, continuate la centru, completate cu exerciţii la aparate, duc la formarea şi întărirea simţului de echilibru atît de necesar în exerciţiile la sol şi mai ales la bîrnă.

Din lecţiile de pregătire artistică nu trebuie să lipsească nici paşii de dans popular şi modern.

În general, în lecţiile de pregătire artistică, şi în special în cele cu grupele de copii, se vor folosi exerciţiile cu obiecte portative. Ele au rol ajutător şi, în acelaşi timp, dau varietate şi diversitate mişcării. Aceste exerciţii ajută la formarea unei coordonări şi îndemînări superioare.

Selecţionarea tuturor elementelor, atît din balet cît şi din gimnastica artistică, combinarea lor cu elemente din gimnastica sportivă constituie partea cea mai importantă a lecţiilor de pregătire artistică. Această selecţionare trebuie făcută cu multă atenţie şi discernămînt.

Ţinînd seamă de toate aceste constatări şi cerinţe, am conceput pregătirea copiilor în secţia de gimnastică sportivă de la Şcoala experimentală „Viitorul".

Considerînd vîrsta de 7—8 ani cea mai potrivită pentru a începe practicarea gimnasticii, în primul an de studiu am planificat :

— exerciţii din gimnastica de bază ;

— lecţii de gimnastică artistică (în cea mai mare măsură) ;

— cele mai simple elemente din gimnastica sportivă, pentru a putea trece apoi la primele combinaţii ;

— exerciţii la bîrnă sub formă de jocuri, pentru formarea simţului de echilibru ;

— sărituri la plasa elastică.

În anul următor, s-au adăugat elemente acrobatice mai dificile, combinate cu elemente de gimnastică artistică, pregătind participarea copiilor la concurs. S-a trecut apoi la lucrul efectiv pe bîrnă şi foarte uşor la paralele.

Pentru pregătirea artistică a copiilor am alcătuit o serie de exerciţii cu structuri diferite, pentru a antrena diversele segmente ale corpului şi a dezvolta calităţile fizice necesare din punct de vedere artistic :

I. Exerciţii pentru dezvoltarea ţinutei corecte, exerciţii de front şi formaţii (de acest capitol nu ne ocupăm în mod deosebit).

II. Exerciţii la bara de perete : 1. Exerciţii pentru picioare ; 2. Exerciţii pentru braţe ; 3. Exerciţii pentru trunchi ; 4. Exerciţii de echilibru.

III. Întoarceri şi piruete.

IV. Sărituri.

V. Paşi de dans.

VI. Combinaţii de elemente pe muzică.

VII. Combinaţii.

Vom da ca exemplu cîteva exerciţii pentru fiecare grupă arătată mai sus, insistînd asupra exerciţiilor la bara de perete, care au cea mai mare importanţă pentru formarea ţinutei corecte a corpului şi în special a piciorului.

EXERCIȚII LA BARA DE PERETE

Se lucrează cu fața la bară sau lateral, sprijinit cu o mînă, din pozițiile I, II, III, IV, V și VI :

— Semigenuflexiuni cu fața sau lateral la bară, îndoirea genunchilor atît cît permite mobilitatea, fără a ridica călcîiul de pe sol, din pozițiile I, II, III, IV, V.

— Genuflexiuni complete — îndoirea totală a genunchilor (acesta ca și în exercițiul precedent lateral față de bară) la revenire, călcîiul jos.

— Întinderea piciorului înainte, lateral, înapoi, pozițiile I, II, III și V, vîrful nu părăsește solul, genunchiul perfect întins, se lucrează foarte energic din gleznă. Se execută și cu genunchiul de la bară îndoit.

— Ridicarea piciorului la 45° — înainte, lateral și înapoi, foarte energic, cu întinderea bruscă a piciorului, fără a-l lăsa să se balanseze.

— Rotarea piciorului, cu vîrful sprijinit pe sol, apoi cu ridicarea lui la diferite înălțimi. Piciorul descrie, din poziția I-a, un arc de cerc, trecînd prin pozițiile întins înainte, lateral, înapoi și revenind. Mișcarea se execută din articulația coxo-femurală, bazinul păstrînd direcția perpendicular pe bară.

Exerciții pentru forță și susținere :

— Îndoirea ambelor picioare, cu genunchii lateral, piciorul de la bară sprijinit pe toată talpa, cel din afară cu partea externă a labei piciorului sprijinită pe glezna piciorului de bază. Se întind simultan picioarele, cel din exterior înainte, apoi lateral și înapoi, fiecare întindere fiind precedată de o îndoire. Mai tîrziu, se execută cu ridicarea pe vîrful piciorului de bază și cu diverse combinații.

— Ridicarea lentă a piciorului în față, lateral și la spate, din ce în ce mai sus și menținut.

— Balansul piciorului înainte, lateral, înapoi. Se poate executa cu fața la bară, balans cu plecarea trunchiului lateral, piciorul în sfoară verticală.

Exerciții combinate :

— Aplecări de trunchi cu mișcări de brațe, înainte, lateral, înapoi.

— Ridicări pe vîrfuri, pe ambele picioare și pe un picior.

— Mici sărituri cu fața la bară, cu și fără schimbarea picioarelor la fiecare aterizare, călcîiele jos și genunchii ușor îndoiți.

1. Exerciții pentru picioare

Se vor folosi toate exercițiile de la bara de perete, alături de o serie de alte exerciții la centru, precum și toate săriturile.

Pentru deschidere :

— cu spatele la bară, cu piciorul sprijinit înapoi, brațele sus, cădere în sfoară verticală ;

— cu un picior pe bară oblic, înainte, aplecarea trunchiului pe piciorul de la bară (cu alunecarea piciorului), cu revenire ;

— cu piciorul lateral pe bară, îndoirea și întinderea celui de sprijin cu ridicarea pe vîrf și arcuire ;

— arabesc menținut, cu ridicare pe vîrf și arcuire, cu mîinile pe bară.

2. Exerciții pentru brațe

Acestor exerciții este bine să le acordăm de la început o mare atenție.

— Din mers, ridicarea brațelor prin înainte, sus, degetele rămînînd îndreptate în jos, cotul perfect întins, revenire cu degetele în sus cu mișcare din articulația pumnului.

— Din șezînd încrucișat (palmele față în față lipite) rulare pînă în vîrful degetelor și înapoi, îndepărtînd degetele.

— Șezînd încrucișat, brațele înainte, palmele în jos, ducerea brațelor lateral, întorcînd palmele în sus, revenire cu palmele în jos.

— Din poziții șezînd, pe genunchi și în picioare, balansări de brațe înainte-sus, lateral, balansări simple și cu rotări, cu cîte un braț sau cu ambele brațe.

— Ducerea brațelor sus, cu îndoirea cotului și împingerea coatelor înainte sau lateral.
— Aceeași mișcare după rotarea brațelor.
— Valuri — mișcări lente, line și legate.

3. Exerciții pentru trunchi

Încrucișat, șezînd (sau pe o coapsă) mîinile sub axilă, coatele în afară, îndoiri laterale de trunchi, dreapta stînga, fără a ridica umerii, iar mai tîrziu executîndu-se opturi.

— Cu mîinile pe genunchi, aceleași mișcări înainte și înapoi (spatele rotunjit și apoi în extensie) însoțite de mișcările capului.

— Pe genunchi, pe călcîie șezînd, capul pe genunchi, mîinile apucă călcîiele, ridicare în extensie fără a da drumul călcîielor ; se ridică trunchiul, se împinge bazinul înainte, capul pe spate și revenire, apoi cu ducerea brațelor prin înainte sus și revenire.

— La bară valuri laterale cu trecerea greutății de pe un picior pe altul în poziția a II-a.
— Val înainte, cu pas înainte sau de pe ambele picioare.
— Combinații.

Pentru toate mișcările de trunchi trebuie să dezvoltăm mobilitatea fiecărui segment de coloană, nu numai lombară, să insistăm asupra părții cervicale și dorsale superioare care de obicei sînt rigide.

4. Exerciții de echilibru

— Stînd pe vîrfuri, cu brațele coroană sus, îndoiri laterale dreapta, stînga.
— Stînd pe vîrfuri, cu sprijin la bară, aplecare înainte cu revenire și extensie cu revenire, apoi la centru, fără sprijin.
— Pas înainte, apropierea celuilalt picior, trunchiul în extensie, brațele lateral.
— Arabescuri pe toată talpa și apoi pe vîrf.
— Cumpene înainte, înapoi și lateral.
— Valuri (sînt considerate mișcări de trunchi în echilibru).
— Întoarceri și piruete pe vîrf (sînt considerate mișcări de echilibru îngreuiate).
— Aterizări după sărituri în echilibru menținut.
— Exerciții de echilibru executate la bîrnă.

ÎNTOARCERI ȘI PIRUETE

— Mers normal 8 timpi, descriind un cerc spre dreapta, cu piciorul drept, mers normal 8 timpi, cerc cu piciorul stîng, spre stînga.
— Din coloană de gimnastică (fiecare copil stă pe un semn) se execută cercuri spre dreapta, apoi spre stînga, revenind de fiecare dată la semn. Același exercițiu din alergare și apoi continuu dreapta și stînga.
— Din stînd, un picior încrucișat peste celălalt, învăluire. La fel cu celălalt picior.
— Cu pas lateral învăluire și mai multe piruete legate.
— La bară, balansul unui picior înainte și întoarcere de 180°, prin ridicare pe vîrful piciorului de bază.
— Cu fața la bară, balansul unui picior lateral în partea opusă, prin fața corpului, lateral în aceeași parte, din nou prin fața corpului cu întoarcere de 360°.
— Piruete arabesc, atitude etc.

SĂRITURI

— săritură dreaptă cu și fără întoarcere ;
— săritură deschisă și închisă ;
— sison (săritură de pe ambele picioare, pe un picior, cu depărtarea picioarelor în aer) ;

— fouetté (săritură cu balans înainte și întoarcere de 180°) ;
— săritură pas ;
— săritură cuib cu un picior ;
— forfecare înainte și înapoi.

Toate săriturile se pot învăța la început la bară cu sprijin, apoi cu parteneri, pentru a mări plutirea.

PAȘI DE DANS (VALS, POLCĂ, GALOP)

Se vor executa (la început pentru învățare) pași simpli apoi pași combinați cu întoarceri și piruete, sărituri și elemente acrobatice.

COMBINAȚII DE ELEMENTE PE MUZICĂ

Pentru dezvoltarea capacității de a combina elementele este neapărat nevoie ca după ce copiii și-au însușit primele elemente de gimnastică acrobatică, acestea să fie legate cu elemente de gimnastică artistică. Toate combinațiile se execută treptat pe sol, bancă, bîrnă mică și mijlocie și mai tîrziu pe cea înaltă.

Exercițiile amintite mai sus fac parte din pregătirea artistică a copiilor, constituind al treilea sau al patrulea antrenament pe săptămînă în funcție de nivelul de pregătire la care se găsesc copiii.

La grupele de începători, fiecare antrenament trebuie să conțină exerciții la bara de perete, iar la grupele avansate au incluse în programul de încălzire generală și exerciții de pregătire artistică la fiecare antrenament.

Antrenamentul de pregătire artistică poate cuprinde :

— încălzirea generală, la sfîrșitul căreia se învață pașii de dans ;

— exerciții la bara de perete, care pe lîngă sarcinile ce le rezolvă și pe care le-am amintit la începutul lucrării, constituie și o încălzire specifică ;

— exerciții la centru, în grup, cuprinzînd exerciții de echilibru, întoarceri și piruete, mici sărituri, exerciții pentru trunchi ;

— uneori sărituri și combinații efectuate individual, pe perechi sau chiar în grup ;

— exerciții pentru susținere și pentru forța picioarelor, exerciții pentru trunchi și, în încheiere, exerciții pentru brațe. Vom exemplifica și cîteva combinații de elemente statice cu elemente acrobatice ;

— pas schimbat, săritură cu balans înainte și întoarcere de 180° (fouetté) răsturnare lentă înapoi cu piciorul de la spate balansat înainte ;

— pas schimbat, săritură cu forfecare înainte, balansul piciorului liber înapoi și rostogolire înainte în ghemuit, săritură dreaptă cu întoarcere de 180—360° ;

— pas înainte, balans înainte cu celălalt picior, brațele lateral, fandare, piruetă în arabesc 360°, balans înainte cu piciorul liber, stînd pe mîini, rostogolire în sfoară, întoarcere pe abdomen, ridicare pe un genunchi, celălalt îndoit la 90°, roată laterală de pe genunchi, fandare, piruetă cu ridicarea genunchiului înainte, brațele lateral, pas cu piciorul liber și cumpănă ;

— pas de vals lateral dreapta, stînga, pas schimbat înainte, săritură deschisă, pas cu piciorul și balans, stînd pe mîini cu rostogolire în ghemuit, ridicare.

CONCLUZII

În încheiere, se pot reține următoarele puncte absolut necesare în pregătirea copiilor pentru gimnastica sportivă :

— Este indicat ca la majoritatea lecțiilor de gimnastică să avem acompaniament muzical, deoarece lecțiile fără muzică sînt greoaie, obositoare, lipsite de atracție, mai ales pentru începători.

— Pregătirea artistică este absolut necesară în antrenamentele copiilor.

— Este bine ca cel puţin un antrenament pe săptămînă să fie rezervat pregătirii artistice, iar la celelalte antrenamente încălzirea să se facă cu muzică şi să conţină şi exerciţii la bara de perete.

— Trebuie acordată o foarte mare atenţie exerciţiilor pentru trunchi şi braţe, pentru formarea mobilităţii întregii coloane vertebrale, a fiecărui segment şi a expresivităţii, pentru formarea mişcărilor line, legate şi curgătoare ale braţelor, deficitare de obicei la majoritatea gimnastelor.

— Copiilor trebuie să le dăm spre executare cît mai multe combinaţii, să-i punem să creeze 4—8—16 timpi muzicali, combinaţii de elemente artistice şi acrobatice, pentru a le da posibilitatea să-şi dezvolte imaginaţia creatoare.

— O mare atenţie trebuie să acordăm alegerii exerciţiilor la bara de perete, care la început sînt mai plictisitoare.

— Fiecare secţie de gimnastică trebuie să includă în planul de antrenament pregătirea artistică a copiilor sau gimnaştilor (fete sau băieţi) indispensabilă pregătirii sportivilor de performanţă.

Credem că în felul acesta vom reuşi să creăm copiilor o multitudine de deprinderi şi priceperi motrice şi, mai mult decît atît, capacitatea de a îmbina armonios elementele acrobatice cu cele artistice, de a executa corect, amplu, expresiv şi continuu orice exerciţiu.

Resumé

En posant le problème de la nécéssité de la préparation artistique dans l'entraînement des enfants pour la gymnastique sportive, ils'agît d'établir le contenu de cette préparation. Beaucoup se sont limités à certains élèments de ballet où à la gymnastique pure. L'autrice est d'avis qu'on ne doit pas utiliser seulement le ballet et aussi non pas seulement de la gymnastique artistique pure, parce que celles-là sont des activités distinctes, indépendantes. On doit utiliser de ceux-là certains élèments, qui nous aideront à résolver, parmi autres : — la formation d'une tenue corrécte des enfants, précisément la tenue éstétique des futurs gymnastes ; — le développement de la capacité motrique à un haut niveau ; — la réalisation d'une éxpresivité en mouvement hors-pair ; — la formation d'une précise coordination.

La préparation artistique dévoile aux enfants la liaison organique entre la musique et le mouvement et leur donne la sensation d'alégrèsse.

Summary

Talking about the necessity of the artistical preparation in the children's training for sporting gymnastics, it should be put the problem concerning the contents of this preparation. Many people have limited themselves to some ballet elements, ar to the mere artistic gymnastics. The author's opinion is that it should not be worked only ballet or only mere artistic gymnastics, having in view that these are separate distinct and independent. From the ballet and from the artistic gymnastics will be taken those elements able to help to solve among, other problems :

— the forming of the correct bearing of the children, more precisely, the aesthetical bearing of the future gymnasts ;

— the development of the motive capacity at a high level ;

— the achieving of a special expressiveness in motion ;

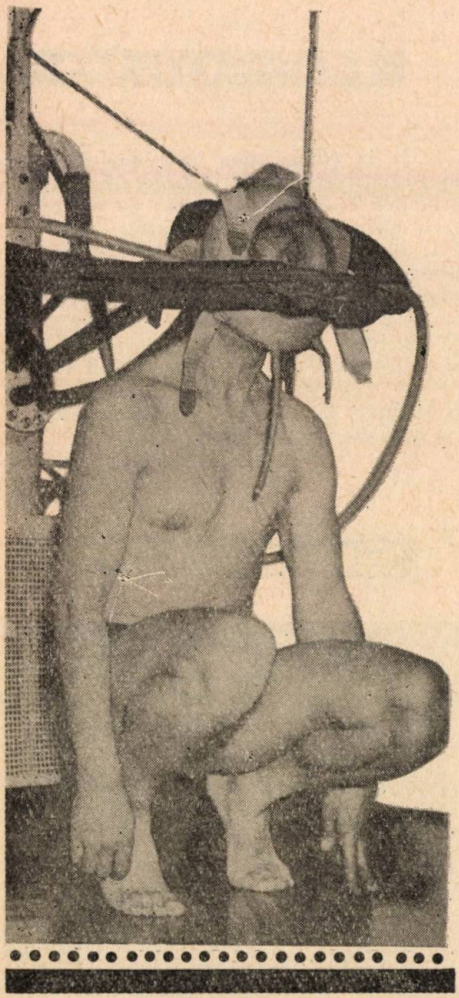
— the forming of a precise coordination.

The artistical preparation shows to the children the organic link between music and motion and given them the feeling of facility in work.

medicină sportivă

Prof. dr. doc
ADRIAN IONESCU

Șeful catedrei de medicina culturii fizice I. C. F.



ALUNECĂRILE ȘI ROTĂRILE VERTEBRALE ÎN TRAUMATOLOGIA SPORTIVĂ

Alunecările și rotarea vertebrelor capătă, mai ales atunci cînd sînt diagnosticate la sportivi, o importanță cu totul deosebită și pun medicilor, profesorilor de educație fizică și antrenorilor unele probleme greu de soluționat.

În asemenea cazuri, medicii mai vechi (1, 13) luau o atitudine de extremă prudență, care mergea pînă la interzicerea practicării sporturilor, de teama complicațiilor grave ce puteau fi provocate de efortul fizic. Dar iată că în ultimii ani, autori ca Eg. Schulte (15), K. F. Landgraf (10), Șt. Jianu și Alexandra Popovici (9) și alții, descoperă și descriu chiar la sportivii de performanță forme și grade variate de alunecare a vertebrelor.

Noi constatăm alunecări vertebrale destul de frecvente, stînd la baza unor deviații lordotice, cifotice și scoliotice ale coloanei vertebrale. Multe dintre aceste deviații se tratează în mod curent prin

exerciţii fizice cu caracter corectiv (5, 14).

Ne putem deci întreba ce reprezintă astăzi alunecările şi rotarea vertebrelor, care este evoluţia şi prognosticul lor şi care trebuie să fie atitudinea noastră faţă de aceste cazuri?

Alunecările vertebrelor constituie un capitol de patologie a coloanei vertebrale plin de necunoscute, mai ales în ceea ce priveşte cauzele şi mecanismul lor de producere, momentul apariţiei şi evoluţia lor. Ele au fost descrise pentru prima dată de Herbinaux (1842) şi Kilian (1854). Înainte de a se fi putut efectua pe scară largă examenul radiologic al scheletului, aceste alunecări erau socotite printre anomaliile foarte rare ale coloanei vertebrale, dar cu ajutorul radiografiei au putut fi descrise din ce în ce mai multe forme şi grade ale acestei anomalii. În anul 1881, Neugebauer a adunat 200 de cazuri într-o primă lucrare monografică.

Cea mai frecventă şi mai bine cunoscută a fost alunecarea anterioară sau ventrală a vertebrei a V-a lombare pe prima vertebră sacrală. Aceasta a fost considerată ca o spondylolisteză adevărată (2, 5, 8, 12). Alunecarea este precedată, în majoritatea cazurilor, de un proces de alterare a istmului sau pediculului vertebral, care realizează o alungire sau chiar o discontinuitate între corpul şi arcul vertebral (Roederer), sau de o lărgire a spaţiului dintre articulaţiile interapofizare. Alunecarea poate fi precedată de o topire a cartilagiului articular (spondyloliză) (8).

Alunecarea înapoi a vertebrelor, „spondylolisteza posterioară" sau „retrolisteza" este o formă şi mai rară şi fără un sediu precis; ea a fost descrisă pe larg în anul 1950 de S. de Séze şi J. Durieux (3, 4).

După I. Charrière (3), la coloana vertebrală ar exista o tendinţă mecanică de alunecare înainte a vertebrelor situate între cervicala a II-a şi dorsala a VI-a, precum şi la nivelul lombarelor a IV-a şi a V-a, în timp ce vertebrele dintre dorsala a VI-a şi lombara a III-a au tendinţa de alunecare înapoi.

Alunecarea laterală sau „laterolisteza stîngă sau dreaptă", nu este nici ea prea rară şi se observă mai ales la scoliozele lombare congenitale.

Alunecarea prin rotare a corpului vertebral, deşi destul de frecventă, nu a fost socotită pînă acum ca o alunecare propriu-zisă. Noi încadrăm însă rotarea vertebrelor în grupa alunecărilor. Această formă de alunecare este prezentă în scoliozele lombare cu torsiune şi în cele dorsale cu relief costal accentuat de partea convexităţii.

Să cercetăm pe rînd aceste forme de alunecare vertebrală şi să urmărim pe cît posibil evoluţia lor la cei care au practicat exerciţii fizice.

I. ALUNECĂRILE ANTERIOARE

Alunecarea înainte a corpului vertebrei a V-a lombare pe corpul primei vertebre sacrale are de regulă o origine congenitală. Traumatismele şi supraîncărcarea coloanei au un rol secundar în etiologia şi patogenia acestei alunecări. Regiunea lombară prezintă o conformaţie particulară, de forma unei lordoze scurte şi joase. Accentuarea alunecării se însoţeşte de dureri care se intensifică în eforturile statice prelungite (6, 7).

Două dintre cazurile noastre de spondylolisteză lombară anterioară au fost găsite la persoane tinere, care practicaseră pînă la precizarea diagnosticului diferite forme de exerciţii fizice.

Tînăra R. V., de 20 de ani, care a practicat gimnastica şi tenisul, acuză de doi ani dureri lombosacrale iradiate în membrele inferioare. Prezintă o lordoză lombară inferioară şi un abdomen proeminent subombilical. Mişcările în regiunea lombară ale coloanei vertebrale sînt limitate în flexiune şi răsucire. Radiografia arată o alunecare ventrală a vertebrei a V-a lombară, care s-a deplasat cu aproape 2 cm înainte. Discul intervertebral este turtit şi cu aspect dinţat. Se constată o tendinţă de lombalizare a primei vertebre sacrale (fig. 1).

Tînărul D. I., de 18 ani, care a practicat gimnastica şi atletismul (alergări), prezintă o alunecare înainte cu 4—5 mm a vertebrei a V-a lombare. La nivelul istmului se constată o lipsă de continuitate şi subţiere a arcului vertebral. Regiunea lombară este lordotică şi musculatura locală este contracturată. Tînărul acuză dureri difuze şi profunde, bilaterale.

Lizon (11) a atras atenţia asupra morfogenezei compensatoare din jurul listezei, produse sub influenţa factorilor funcţionali, care se exercită la acest nivel. Un caz foarte interesant de compensare a fost observat de noi la o persoană feminină de 58 de ani, care a practicat gimnastica, schiul şi patinajul.

L. R. a crescut mult în greutate după menopauză, mai ales că, din cauza unor dureri lombare difuze, accentuate la efort, a încetat să mai practice exerciţiile fizice.

Radiografia de profil a coloanei lombosacrale arată o alunecare înainte

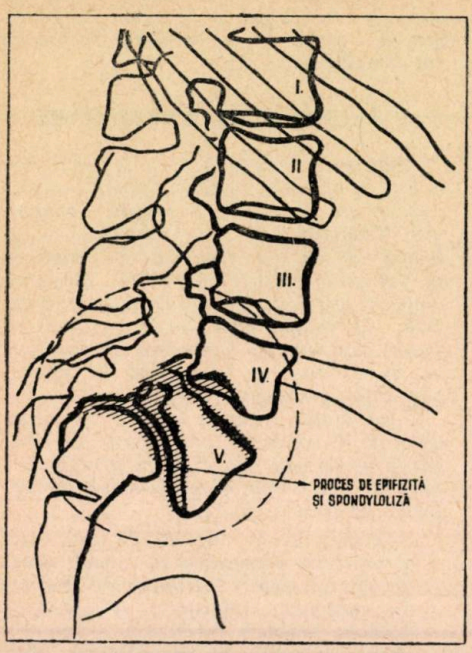


Fig. 1. — R. V. (20 ani) Spondylolisteza anterioară a vertebrei a V-a lombare

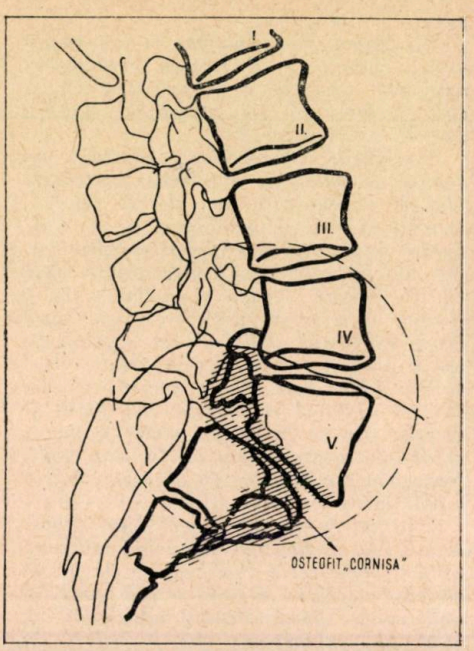


Fig. 2. — L. R. (58 ani) Spondylolisteza anterioară a vertebrei a V-a lombare

a vertebrei a V-a lombare cu circa 2 cm peste marginea anterioară a sacrului. Pe partea anterioară și superioară a primei vertebre sacrale s-a dezvoltat o formație osteofitică enormă, care formează o „cornișă de sprijin" pentru corpul vertebrei alunecate (fig. 2).

II. ALUNECĂRILE POSTERIOARE

Alunecarea înapoi a vertebrelor este o anomalie mai frecventă decît se crede. Primele descoperiri au fost făcute de Junghanns, care le-a găsit în trei cazuri la nivelul vertebrei a II-a lombare și într-un caz la nivelul primei lombare. De Sèze și Durieux (4) le-au găsit la nivelul coloanei dorsale inferioare și lombare superioare. Noi am observat două cazuri la nivelul de trecere dorsolombar. Alunecarea nu depășește în general cîțiva milimetri.

Alunecarea este de regulă unică, dar se descriu și forme „în trepte" sau „etajate" (De Sèze) atunci cînd două sau mai multe vertebre alunecă înapoi, făcînd să proemine apofizele spinoase și să apară o cifoză atipică, scurtă, compensată cu încurbări lordotice deasupra și dedesubtul său. Aceste anomalii sînt bine tolerate.

Sucard, Hagenau, Wallich, Johnson și alții au descris alunecarea înapoi a vertebrei a V-a lombare. Șt. Jianu și Alexandra Popovici au comunicat un caz de alunecare posterioară a vertebrei a II-a lombare, la un jucător de hochei, care de 6 ani face sport de performanță fără să se plîngă de dureri sau jenă locală.

Noi am găsit o astfel de alunecare posterioară la o tînără de 22 de ani, la nivelul vertebrei a IV-a lombare. Tînăra a practicat gimnastica de performanță și a suferit repetate traumatisme în regiunea lombară.

III. ALUNECĂRILE LATERALE

Alunecările laterale ale vertebrelor se observă frecvent în cazul deviațiilor scoliotice ale coloanei vertebrale lombare și dorsale. Ca și în cazul alunecărilor posterioare, se pot produce alunecări laterale „în trepte" sau „etajate", corespunzătoare convexității curburilor scoliotice.

Aceste alunecări laterale nu sînt prea mari, dar dacă se însumează produc o adevărată translație a trunchiului. La persoanele în vîrstă apar formații osteofitice marginale și chiar punți osoase la-

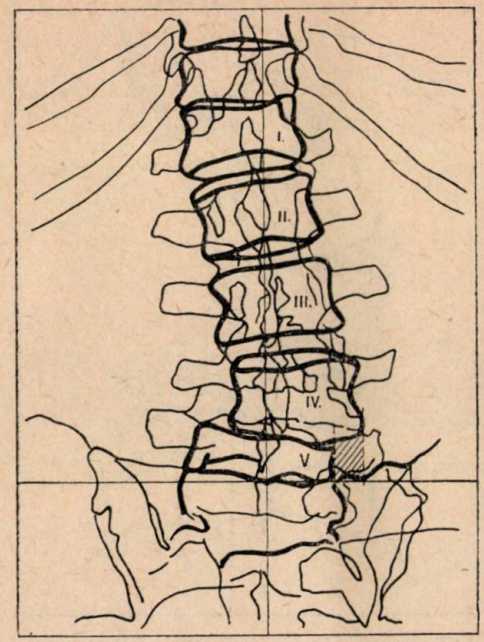


Fig. 3. — L. M. (26 ani) Alunecarea laterală a vertebrei a IV-a lombare

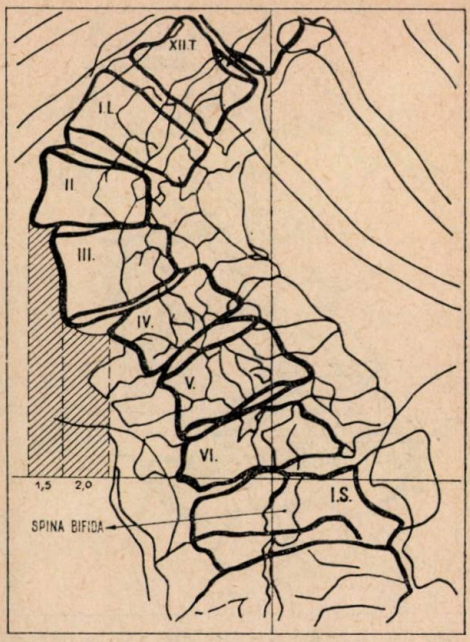


Fig. 4. — S. I. (48 ani) Alunecarea etajată cu rotarea vertebrelor a II-a şi a III-a lombare

terale, care au rolul de a frîna alunecarea).*

O astfel de alunecare laterală se constată la cazul L. M., o tînără de 26 de ani, care prezintă o scurtă scolioză lombară dreaptă, prin alunecarea vertebrei a IV-a pe vertebra a V-a (fig. 3).

O evidentă alunecare etajată se constată la cazul S. I., o scoliotică de 48 de ani, la care vertebrele a II-a şi a III-a lombare s-au deplasat cu 1,5—2 cm spre stînga (fig. 4).

IV. ROTAREA VERTEBRELOR

În scoliozele congenitale prin malformaţii ale vertebrelor din zona de trecere lombosacrală, se poate observa deseori o rotare a vertebrei a V-a lombare pe prima sacrală, la care se adaugă de regulă rotarea vertebrei a IV-a pe a V-a şi chiar a celei de a III-a pe a IV-a. Rotarea „în trepte" sau „etajată" a vertebrelor determină o „răsucire" sau o „torsiune" a coloanei vertebrale, care se accentuează atunci cînd se combină cu alunecarea laterală a aceloraşi vertebre.

Acest mecanism de rotare vertebrală şi prin însumare, de răsucire sau torsiune, se explică prin pivotarea în jurul unei singure apofize articulare a corpului vertebral, cînd istmul opus a cedat. Rotările sînt uneori aşa de mari că pe radiografiile lombare de faţă se văd corpurile vertebrale aproape întregi. Rotaţiile mai mici se apreciază după deplasarea spre concavitatea curburii, a apofizelor spinoase.

V. ALUNECĂRI ŞI ROTĂRI VERTEBRALE COMPLEXE ŞI ATIPICE

În multe din cazurile întîlnite în practică, schema de mai sus nu se poate menţine din cauza modificărilor complexe şi atipice pe care le suferă vertebrele şi articulaţiile intervertebrale.

Cazul D. V., scoliotică de 47 ani, ilustrează destul de bine această situaţie. Pe radiografia lombară de faţă se vede o sacralizare a vertebrei a V-a lombare; vertebra a IV-a este turtită în jumătatea dreaptă a corpului; vertebra a III-a se înclină cu 30 grade, alunecă uşor spre dreapta şi se rotează mai mult de trei sferturi; vertebra a II-a alunecă şi se

*) Dr. Adr. N. Ionescu: *Aspecte din evoluţia tardivă a scoliozelor.* Comunicare la şedinţa Soc. Med. Culturii Fizice 29.XI.1962.

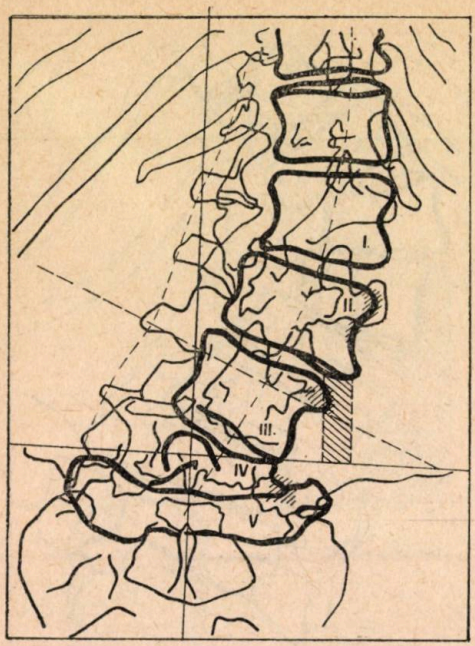


Fig. 5. — D. I. (47 ani) Sacralizarea vertebrei a V-a lombare. Turtirea asimetrică a vertebrei a IV-a lombare. Alunecarea și rotarea vertebrei a III-a lombare. Torsiunea coloanei vertebrale lombare

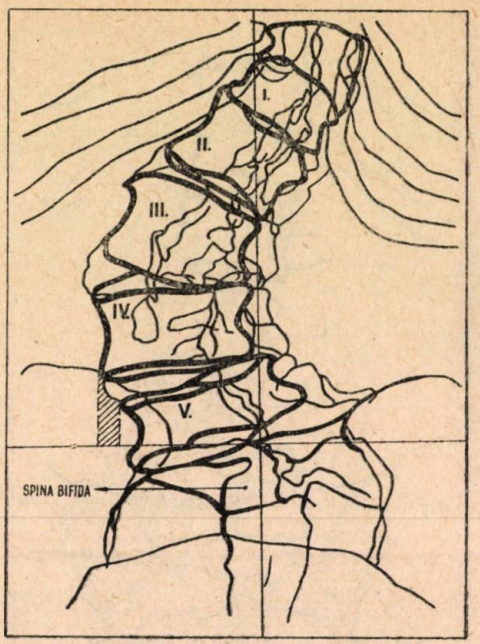


Fig. 6. — G. C. (32 ani) Alunecarea, înclinarea și rotarea vertebrei a V-a lombare. Alunecarea și rotarea vertebrei a IV-a lombare

rotează la rîndul ei, turtindu-se de partea dorsală și spre concavitate, vertebra I, mai puțin turtită și rotată, revine spre linia verticală. Perechea a XII-a de coaste, rudimentare, inegale și așezate asimetric, completează tabloul malformațiilor (fig. 5).

Cazul G. C., o scoliotică de 32 de ani, prezintă pe radiografia lombară de față, spina bifidă ocultă a vertebrei prime sacrale ; o alunecare mare a vertebrei a V-a lombare cu ușoară rotare ; o ușoară alunecare cu rotare a vertebrei a IV-a (fig. 6).

Multe dintre anomaliile socotite pînă de curînd foarte grave s-au dovedit a fi bine tolerate și au permis practicarea în continuare a sporturilor de performanță sau a tratamentelor corective.

Landgraf dă în acest sens exemplul unui săritor cu prăjina, care făcea parte din echipa națională a Germaniei și care prezenta o spondylolisteză lombară, dar care a rezistat foarte bine la antrenamente și competiții. El a fost supus la eforturi cu mare încărcare și a căzut de repetate ori de la înălțime.

A. Musset) recomandă într-o lucrare recentă ca aceste anomalii să fie tratate în continuare prin exerciții fizice, pentru a se obține tonificarea musculaturii, echilibrarea corpului, compensarea și prevenirea înrăutățirilor și a complicațiilor.*

Părerea noastră este că trebuie să cercetăm cu toată obiectivitatea și simțul de răspundere fiecare caz în parte înainte de a ne pronunța sau de a lua vreo hotărîre cu privire la continuarea practicării sportului de performanță sau a tratamentului corectiv prin exerciții de gimnastică medicală.

CONCLUZII

1. Alunecările vertebrelor (spondylolistezele) pot fi grupate după sensul deplasării lor în : anterioare, posterioare sau laterale ; se adaugă la aceste trei grupe clasice de alunecări o a patra grupă constînd din rotări ale vertebrelor ; de asemeni se pot produce forme de alunecări unice și multiple. Acestea din urmă realizează alunecările „în trepte" sau „etajate". Rotările multiple realizează „torsiunile" coloanei vertebrale.

2. Există în sfîrșit forme complexe și atipice de alunecări, rotări, torsiuni și

*) A. Musset : Rééducation en pratique courante. Ed. Maloine Paris.

înclinări sau încurbări ale coloanei vertebrale.

3. Este de relevat importanţa deosebită pe care o prezintă aceste anomalii vertebrale diagnosticate la sportivi sau care stau la baza deviaţiilor lordotice, cifotice sau scoliotice ale coloanei vertebrale. În privinţa aprobării sau interzicerii efortului fizic, se recomandă cercetarea atentă a fiecărui caz şi individualizarea indicaţiilor şi a contraindicaţiilor.

BIBLIOGRAFIE

1. *Adkins E. W. D.: Spondylolisthésis.* Journal Bone Jt. Surgery 37, B. 1955 p. 48—62.
2. *Brocher J. E W.: Die Wirbelverschiebung in der Lendengegend.* Verl. Thieme, Stuttgart, 1956.
3. *Charrière L.: Statique vertébrale antéropostérieure et cyphose lombaire de la charnière dorso-lombaire.* Revue des Kinesithérapeutes Nr. 105, 1961.
4. *De Sèze S.* et *J. Durieux:* Rethrolisthésis. La Semaine des hôpitaux, nr. 10, 1950.
5. *Francillon M. R.: Wirbelverschiebung in der Lombalgegend* în vol. Handbuch der Orthopaedie, Verl. Thieme, Stuttgart 1958, Bd. II. 419—457.
6. *Exner D.: Zur Geneze der Spondylolisthesis* — Archiv. Orth. Unfall — chirurgie, München, 58/1965, p. 306—312.
7. *Galli H.: Die Spondylolisthesis.* Fort. Med. H. 6. 1962.
8. *Hipp E.: Gleitvorgänge an den Lendenwirbelsäule und Möglichkeiten der Nervenbeenträchtingung unter besondere Berücksichtigung der Dysplasie der Wirbelbogens.* Zschr. Orth. Nr. 96, 1962.
9. *Jianu St.* şi *Alexandra Popovici: Anomalie vertebrală congenitală la un jucător de hochei.* Comunicare la a doua Conferinţă de Medicina culturii fizice şi sportului, Bucureşti, 1962.
10. *Landgraf F. K.: Spondylolisthesis und Sport.* Sportarzt, Köln, H4, Nr. 12, 1961.
11. *Lizon P.: Spondylolyses avec morphogénèse osteoarticulaire compensatrice.* La Presse Médicale nr. 6, 1958.
12. *Rathcke L.: Unsere heutige Kenntnisse von der Spondylolisthese* D. Med. Woch. Nr. 32, 1957.
13. *Sisefsky A.: Spondylolistesis and conditions resemblingit.* Acta orth Scand.: vol. IV. Fasc 3, 1933.
14. *Taillard W.: Les Spondylolisthesis.* Ed. Masson, Paris, 1958.
15. *Schulte Egbert: Spondylolistezia bei Sportlern.* Comunicare la al XIII-lea Congres medico-sportiv din Viena. 1960. Publicată în vol. Sportmedizin 1960. Verlag Brüder Hollinek, Wien, 1961.

Résumé

L'ouvrage du prof. dr. doc. Adrian Ionescu présente les glissements et la rotation des vertèbres, groupées d'après le sens de leur déplasation antérieure, postérieure ou latérale, ainsi que des rotations des vertèbres. Sont décrites, en suite, des formes du glissement unique, qui réalisent des glissements „en échelle" ou „étagées", ainsi que des glissements multiples, qui réalisent des „torsions" de la colonne.

L'auteur insiste sur l'importance spéciale de ces anomalies vertébrales diagnosées chez les sportifs ou qui sont à la base des déviations lordotiques, cifotiques ou scoliotiques de la colonne.

En ce qui concerne l'approuvement ou l'interdiction de l'effort physique, l'auteur reccomande l'étude aprofondie de chaque cas et l'individualisation des indications et des contr'indications.

Summary

The work written by Dr. doc. Adrian N. Ionescu presents the slidings and the rotations of the vertebras, grouped according to the direction to their front, back or lateral displacement, and rotations of the vertebras.

Further are described forms of the unique sliding which effects slidings in "stages" or "levels" and multiple slidings which effects torsions of the spine.

The author stresses on the particular importance of these vertebral anomalies diagnosticated on the sportmen or are at the causes of the lordotical, cyphotical, or scoliotical deviations of the spine.

In what concerns the approval or the interdiction of the physical effort, the author suggests the careful examination of each case and the individualization of the respective indications and contra-indications.

Asist. univ.
Dr. VASILE ILIESCU
Medic specialist
Dr. NICOLAE GORUN

ASPECTE DIN CLINICA ŞI TRATAMENTUL RUPTURILOR MUSCULARE LA SPORTIVI*

In statistica efectuată în anul 1967 de către Serviciul de traumatologie al Centrului de medicină sportivă din Bucureşti, rupturile musculare apar într-o proporţie de aproape 5 la sută din cazurile de traumatisme. Împreună cu fracturile (7 la sută) şi entorsele (9 la sută) reprezintă cele mai frecvente accidente traumatice acute. Această constatare ne-a obligat să revedem problema şi să-i surprindem o seamă de aspecte noi, pe care încercăm să le supunem discuţiei.

Observaţiile noastre ne îngăduie să ne alăturăm părerii acelora care susţin că există particularităţi individuale (morfo-funcţionale, metabolice, endocrine), care pot reprezenta un teren favorabil pentru producerea leziunilor (2, 3, 5, 6, 9, 13).

De asemenea, sîntem de acord cu cei care susţin că efortul brusc şi violent, fără să fie precedat de exerciţii de „încălzire", în condiţiile unui climat rece şi umed, sînt principalele cauze care pot provoca ruptura musculară (4, 11, 12, 14). Amintim că forţa musculară scade în raport direct proporţional cu scăderea temperaturii şi că modificările de presiune atmosferică determină schimbări în oxigenarea celulară. Putem aprecia mai exact ponderea condiţiilor externe în producerea acestui tip de leziune, atunci cînd dispare protecţia reprezentată de ţesutul adipos, care se diminuă considerabil la sportivul aflat în perioada competiţională.

Oboseala acumulată la sfîrşitul unei lecţii de antrenament sau către finele competiţiei, prin creşterea nivelului de produşi metabolici intermediari rezultaţi din travaliul muscular (produşi care pot duce la fenomenul de „intoxicare" şi, implicit, la diminuarea elasticităţii musculare şi a coordonării lucrului variatelor grupe musculare) este de asemenea o cauză unanim acceptată. Dacă acestea sînt cauzele, să încercăm să înţelegem mai bine mecanismul producerii leziunii. Subliniem că, statistic, în raport cu momentul producerii, leziunile musculare, după noi, sînt :

— leziuni de început de competiţie, prin lipsă de încălzire (33 la sută) ;

— leziuni de sfîrşit de competiţie, care au drept cauză oboseala musculară (38 la sută).

Care poate fi factorul comun care creează acelaşi efect, în cazul nostru ruptura musculară ? După părerea majorităţii autorilor, răspunsul nu poate fi decît unul singur :

* *Lucrare efectuată în cadrul Centrului de medicină sportivă.*

dissinergismul (lipsa de sinergism în lucrul agoniștilor și antagoniștilor). Este suficient ca o contracție a unui grup sau lanț cinematic muscular să nu fie dublat de o alungire — relaxare corespunzătoare a grupului antagonist — pentru ca să intervină un fenomen de „gripaj" care se soldează cu ruperea în grade variate a mușchiului ce se opune mișcării fundamentale. Lipsa de sinergism este mai netă la începutul probei, atunci cînd nu s-a făcut „încălzirea", deci nu s-au permeabilizat sinapsele și nu s-a restabilit imaginea complexă și coordonată a mișcării și, la sfîrșitul competiției, cînd „oboseala" face ca atît controlul integrativ nervos superior al coordonării, cît și mecanismele reflexe locale (mușchi-articulație-mușchi) să devină mai ușor viciabile.

O altă întrebare care se pune este dacă accidentele musculare sînt previzibile și deci dacă se poate face profilaxia lor, considerînd că s-au luat toate celelalte măsuri pentru îndepărtarea cauzelor cunoscute (încălzire, oboseală etc.). Răspunsul este afirmativ și se susține cu două argumente.

1. *Argumentul clinic:* marea majoritate a sportivilor „clacați" din statistica Centrului de medicină sportivă (74 la sută) au prezentat înaintea rupturilor dureri cu localizare în regiunea în care s-a produs ulterior leziunea.

2. *Argumentul biochimic:* plecînd de la ideea lui J. Sounet (5) care încă din anul 1956 sugera că creșterea acidului sialic ar putea avea la origine procesele degenerative ale țesutului conjunctiv. Haralambie și Jeflea, în anul 1967, au demonstrat că sportivii prezintă înainte de accident o creștere a fracțiunilor glicoproteice și implicit creșterea acidului sialic legat de ele.

Alte date arată că acidul sialic în exces ar putea bloca ionii de Ca seric, factor favorizant pentru instalarea traumatismului intern ca urmare a modificărilor de excitabilitate neuro-musculară și de sinergism alterat pe care le provoacă (5). Noi ne-am orientat atitudinea curativo-profilactică în funcție de explorările biochimice privitoare la acidul sialic și am constatat o normalizare treptată a datelor de laborator, în paralel cu remisiunea fenomenelor clinice.

Împreună cu majoritatea autorilor, clasificăm rupturile musculare în: *rupturi fibrilare, fasciculare și totale.* În timp ce primele două forme sînt frecvente, ruptura de corp muscular este rară. Adăugăm o a patra grupă mixtă, *ruptura fibrilo-fasciculară,* care reunește 1—2 fascicule rupte și leziuni fibrilare asociate, în imediata vecinătate.

Din punct de vedere clinic, reținem doar două semne constant prezente în toate cele patru forme:

1. durerea la acțiunea contrariată a mușchiului respectiv, semn, în mod surprinzător, nedescris de literatura consultată;

2. importanța funcțională relativă a segmentului anatomic din care face parte mușchiul respectiv.

Clasic, se mai descrie ca simptomatologie precoce pentru ruptura fibrilară: durerea vie cu caracter de arsură survenind brusc în cursul unui efort fizic, atitudinea antalgică, prezența unui punct intens dureros la palpare înconjurat de o zonă împăstată sau fluctuentă, expresie a hematomului instalat. Secundar, poate apărea la locul durerii sau la distanță o echimoză mai mult sau mai puțin extinsă.

Pentru rupturile fasciculare mixte și totale, depresiunea sau denivelarea pusă în evidență prin palpare este semnul patognomonic.

Uneori, cînd este ruptă și aponevroza, retracția capetelor mușchiului rupt se poate palpa deasupra și dedesubtul depresiunii, sub forma unor proeminențe mai mari sau mai mici, în funcție de întinderea rupturii pe suprafața de secțiune a mușchiului.

Localizarea cea mai frecventă a rupturilor este la nivelul mușchilor ischio-gambieri, adductori ai coapsei, quadriceps femural, triceps sural; mai rar, prezintă leziuni; bicepsul brahial, deltoidul, marele pectoral, marele fesier și mușchii șanțurilor vertebrale.

Tratamentul se diferențiază în funcție de forma anatomo-clinică și de momentul prezentării. În ce măsură cazul este chirurgical sau ortopedic, reprezintă prima problemă care se pune.

Rupturile totale, ca și rupturile multifasciculare, au indicație netă chirurgicală (1, 4, 6, 7, 8, 10, 12, 14). Se operează abordîndu-se regiunea printr-o incizie de necesitate. Se face evacuarea hematomului și a cheagurilor existente, se excizează capetele destrămate, regularizîndu-se cu grijă și se efectuează sutura, în genere, cap la cap cu fire de catgut, în „U", realizîndu-se un montaj solid. La nevoie, sutura se stabilizează cu fire însăilate în lungime. Se dă o atenție deosebită refacerii formațiunilor fibroase și aponevrotice. După intervenție se face imobilizarea pe atelă de gips pentru 15 zile. Ulterior, se face masaj și tratament funcțional, constînd din mișcări active, progresiv mai ample și mișcări cu rezistență.

Aceste indicații au aceeași valoare și în cazul rupturilor de același tip tratate tardiv.

Rupturile fibrilare, fasciculare unice și cele mixte puțin întinse se bucură de tratamentul ortopedic. Acest tratament se împarte în :

Linia clasică care are drept bază infiltrația locală cu procaină 1 la sută (20—30 ml) sau echivalentă (xilină, xilocaină) și imobilizarea pe atelă gipsată sau la pat, în poziție de relaxare a mușchiului lezat. Infiltrația poate fi unică sau se repetă la interval de 2—3 zile, în total 2—3 infiltrații. Durata imobilizării este în funcție de gravitatea leziunii și variază între 2 pînă la 10 zile. În scopul limitării hematomului, se pot aplica comprese reci cu clorethyl sau prișnițe reci, după ungerea tegumentelor cu o substanță grasă.

După suprimarea imobilizării, care corespunde în general cu cedarea fenomenelor dureroase, se începe electroterapia (raze infraroșii sau ultrasunete), termoterapia (aplicații de parafină) și roentgenterapia (pînă la 150—200 r). Roentgenterapia, pe lîngă efectul antalgic și preventiv al eventualei reacții exuberante cicatriciale, reprezintă și o profilaxie valoroasă pentru eventuala transformare metaplazică osoasă a hematomului lezional.

Între mijloacele fizioterapice, rezervăm un loc special tratamentului cu ultrasunete (Crăciun, Obrașcu). Influența deosebit de favorabilă a ultrasunetului constă în renivelarea tonusului vegetativ, efectul sedativ și favorizarea reacțiilor de refacere.

Masajul este strict contraindicat tocmai pentru a evita apariția osificărilor heterotopice la nivelul leziunii, complicație comună rupturilor musculare.

Reluarea activității sportive este permisă după minimum două săptămîni de repaus pentru rupturile fibrilare și patru săptămîni pentru cele fasciculare ; activitatea sportivă va fi reluată progresiv, sub control medical permanent. Cea mai mică jenă apărută în cursul reluării activității înseamnă prelungirea repausului. Este bine să reținem că recidiva echivalează cu ratarea întregului sezon sportiv și ascunde posibilități evolutive extrem de periculoase asupra viitorului sportiv al celui traumatizat. Sub acest aspect, al posibilităților de recidivă, leziunile musculare sînt poate cele mai grave accidente sportive.

În ultimii ani își face loc o nouă linie terapeutică. Ea renunță la imobilizarea pe atelă și recomandă injectarea în locul rupturii a 1—2 flacoane de thiomucază diluată în 2—3 cm^3 xilocaină (Toubeau).

Se asociază zilnic aplicațiile locale de parafină și ședințele antalgice de joasă frecvență. Se repetă infiltrația la 48 de ore, în funcție de necesități, în timp ce tratamentul fizioterapic este continuat din două în două zile. Pomezile revulsive și antiedematoase, pe bază de alfachimotripsină, completează în mod fericit tratamentul. Prin aplicarea acestui tratament, Toubeau a obținut la schiori remisiuni rapide, în 2—3 zile.

Fără a vrea să fim neapărat tot atît de optimiști, putem confirma că acest tratament modern își are indicațiile lui, forma anatomo-clinică cea mai indicată fiind ruptura fibrilară.

Un argument experimental, în sensul unor noi căutări terapeutice, ne-a fost furnizat de lucrările lui Riva, care folosind heparina în tratamentul leziunilor musculare a obținut vindecări de calitate (9).

În Serviciul de traumatologie al Centrului de medicină sportivă din București am utilizat cu rezultate bune, în leziunile fibrilare, infiltrația locală cu tilază asociată cu xilină și pomezile în care am asociat heparina, hialuronidaza, hidrocortizonul, anestezina etc (N. Stănescu).

Eforturile continuă atît pe linie clinică cît și pe linie experimentală, pentru determinarea celor mai active substanțe și a efectului lor local prin administrarea percutantă. Din păcate însă, accidentele musculare se prezintă adesecri la tratament în fază cronică. În această situație, acolo unde apare indicația chirurgicală, asocierea repausului activ cu mijloacele complexe de fizioterapie, în care roentgenterapia, ultrasunetele și diadinamicele joacă rolul principal, este foarte utilă.

BIBLIOGRAFIE

1. **Adam Eugen :** Cîteva leziuni chirurgicale în sport, Cluj, 1938, 16 p. (Extras din : „Conferințe de medicină aplicată la educația fizică și sport").
2. **Cosma I. :** Rupturile musculare la sportivi, Teză, Cluj, 1939, 31 p. (Universitatea din Cluj. Facultatea de medicină nr. 1465).
3. **Crăciun C., Obrașcu C. :** Terapia cu ultrasunete în traumatismele sportive, Cultură fizică și sport, 1957, vol. 10, nr. 5, p. 270—273.

4. **Doboşiu C.** : Medicina culturii fizice (de ULMEANU F. şi colab.), Editura Medicală, Bucureşti, 1965, p. 371—391.
5. **Haralambie G., Jeflea Genoveva** : Acidul sialic seric şi traumatismele musculo-tendinoase la sportivi, comunicare, mai 1967.
6. **Ionescu A.** : Accidentele în practica exerciţiilor fizice, Cultură fizică şi sport, 1954, vol. 7, nr. 4, p. 21—29.
7. **La Cava G.** : L'enthésite ou maladie des insertions, La Presse médicale, 1959, vol. 57, nr. 1, p. 9.
8. **Rădulescu Al.** (în colaborare cu : **Rădulescu Alice** şi **Baciu Cl.**) : Ortopedia chirurgicală, vol. I, Editura medicală, Bucureşti, 1956, p. 713—714.
9. **Riva D.** : Experimental research into the prevention of hyperplasia of connective scar tissue in torn muscle by the use of heparin, Journal of Sports Medicine, 1966, vol. 6, nr. 4, p. 253—258.
10. **Tomescu D.** : Prevenirea traumatismelor în sport, Munca sanitară, Bucureşti, 1955, vol. 4, nr. 2, p. 36—39.
11. **Toubeau Cl.** : Traîtement des affections et des petits accidents découlant de la pratique du ski, Buletin Médical du ski, 1966, nr. 16, p. 15—19.
12. **Voinea A., Balenty P. V., Popescu Ov., Bîrsan Gh.** : Prevenirea şi tratamentul de urgenţă al traumatismelor în sport, Ortopedia, Bucureşti, 1956, vol. 1, nr. 1, p. 78—82.
13. **Voinea A.** : Contribuţii sovietice la organizarea luptei împotriva traumatismelor, Munca sanitară, Bucureşti, 1955, vol. 4, nr. 2, p. 5—11.
14. **Voinea A., Tomescu D., Popescu O.** : Leziuni musculotendinoase în cursul unei mari competiţii sportive, Ortopedia, Bucureşti, 1957, vol. 2, nr. 2, p. 160—163.

Résumé

Les auteurs, dr. Vasile Iliescu et dr. Nicolae Gorun présentent l'ouvrage „Aspects cliniques et du traitement des ruptures musculaires chez les sportifs". Il l'ont basé sur la statistique du service de traumatologie du Centre de Médecine Sportive de Bucarest pour 1967, qui démontrent que les ruptures musculaires représentent les plus fréquents accidents traumatiques acutes.

En ce qui concerne l'instant dans quel ils se produisent, on distingue :
— les lésions au début de la compétition, par manque d'échauffement (33%) ;
— lésions en fin de compétition, causées par la fatigue musculaire (38%).

Les auteurs, partageant le point de vue de la plupart des autres spécialistes, classifient les ruptures musculaires en ruptures fibrilaires, ruptures fasciculaires totales et fibrilo-fasciculaires.

On présente, aussi, les formes de traitement dans les ruptures musculaire : chirurgicale et orthopédique avec leurs deux aspects : classique et moderne.

Summary

The authors Dr. Vasile Iliescu and Dr. Nicolae Gorun present the work "Aspects from the clinic and the medical treatment of the muscular tears by the sportmen".

Based on the 1967 statistics of the traumatology department of the Bucarest of Sporting Medicine Center, the authors affirm that the muscular tears represents the most frequent acute traumatic accidents.

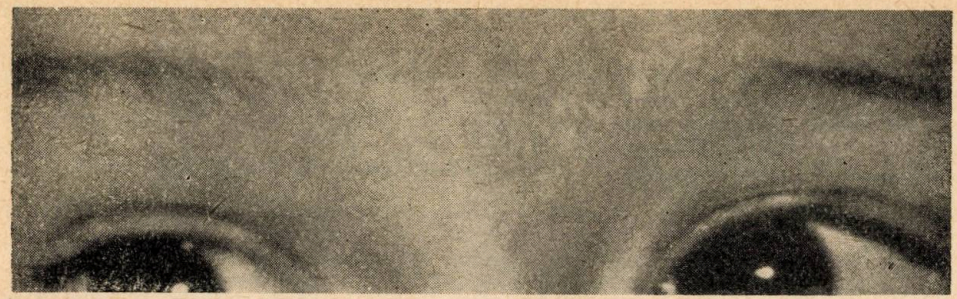
In what concerns when the traumatism occurs, we can distinguish the following moments :

— injuries toking place at the beginning of the competition because of lack of warming-up (33%) ;

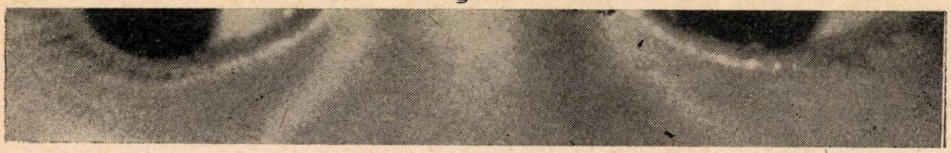
— injuries taking place at the end of the competition, because of muscular tiredness (38%).

The authors shering the point of view of the majority of the authors classify the muscular tears in : fibrilar, fascicular, total and fibrilo-fascicular tears.

There are given also the forms for the treatment in the muscular tears : the surgicall and the orthopaedical form with the two aspects : the classic and the modern one.



Educaţia fizică



în învăţămînt

Asist. univ.
JULIETA CINTOIU
Asist. univ.
ION TUDUSCIUC

Catedra de gimnastică I. C. F.

INDICAŢII TEHNICO-METODICE PRIVIND PREGĂTIREA EXERCIŢIILOR DE GIMNASTICĂ PENTRU CONCURSUL ŞCOLILOR GENERALE

În rîndurile care urmează ne propunem să discutăm despre unele aspecte tehnico-metodice ale principalelor mişcări din cadrul exerciţiilor impuse pentru campionatul şcolilor generale (băieţi şi fete).

Programul elaborat, cu exerciţiile impuse, încearcă să se situeze cu un pas înaintea practicii actuale, la nivelul şcolilor generale. Pentru realizarea şi depăşirea „baremului" este necesară o muncă intensă din partea profesorilor care pregătesc elevii pentru această competiţie.

Menţionăm că nu ne propunem să epuizăm multitudinea aspectelor tehnico-metodice.

Avînd în vedere că cerinţele sînt valabile pentru fiecare şcoală generală de la oraşe şi sate, unele indicaţii au un caracter mai general. În condiţii mai puţin prielnice pregătirii, metodica folosită de profesor poate fi adaptată. În acest sens se precizează că săriturile, atît la băieţi cît şi la fete, pot fi executate peste un obstacol viu . Asta nu înseamnă că pînă la etapa viitoare exigenţa în pregătire trebuie să scadă.

Indiferent de condiţii, perspectiva în pregătire trebuie să fie aceea a execuţiei mişcărilor la un nivel superior din punct de vedere calitativ. Se va avea în vedere

în primul rînd tehnica corectă, implicit estetica și ușurința în mișcare.

Ne vom opri la mișcările mai reprezentative iar succesiunea lor în tratare este cea din exercițiile impuse.

În procesul instruirii, succesiunea mișcărilor ajutătoare este condiționată de respectarea principiilor pedagogice, aplicarea lor fiind în funcție de stadiul pregătirii elevilor.

Poziția finală a mișcării precedente este în același timp poziția de plecare pentru mișcarea următoare :

EXERCIȚIUL ACROBATIC BĂIEȚI

1. SALT ÎNAINTE

(fig. 1 a și b)

Indicații tehnice

Alergare degajată, după un pas sărit, bătaie pe ambele picioare, săritură pe verticală, grupare cu ducerea bărbiei în piept și apucarea gambelor simultan cu răsturnarea bazinului peste cap ; întinderea picioarelor spre sol și aterizare în stînd.

Pentru obținerea unei rotații complete, o înălțare bună pe verticală și o aterizare mai sigură, se recomandă executarea saltului înainte cu balans de brațe înapoi în sus.

Metodica învățării

— Rostogolire de pe bancă pe saltea;

— rostogolire cu ușoară săritură în sus ;

— din mers, un salt controlat în șezînd pe saltele suprapuse, introducînd și balansul energic al brațelor înapoi în sus ;

— salt înainte la trambulina elastică, cu ajutor ;

— din alergare, bătaie energică, salt înainte.

La următoarele încercări se va elimina treptat cîte o saltea, iar bătaia va crește în intensitate.

Ajutorul : din lateral, cu brațul apropiat de executant înainte la abdomen, celălalt braț la spate.

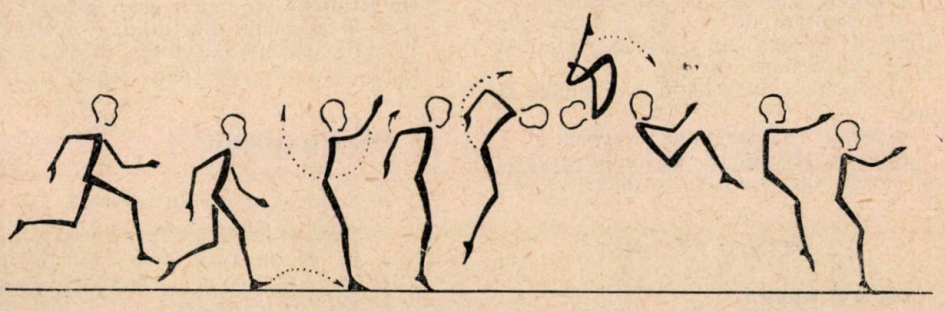


Fig. 1 a

Fig. 1 b

2. ÎNDREPTARE DE PE CAP ÎN STÎND CU PICIOARELE UȘOR ÎNDOITE

Indicații tehnice

Din ghemuit, brațele se duc înainte pe drumul cel mai scurt, stînd pe cap în echer ; mîinile și capul formează un triunghi echilateral. Din stînd pe cap, dezechilibrarea înainte ; urmează cîteva acțiuni simultane ; deschiderea energică a unghiului din articulația coxo-femurală, împingere cu brațele și extensia pronunțată a trunchiului. Deși aterizarea este în poziție semighemuită, proiectarea picioarelor în sus-înainte, se face cu picioarele întinse.

Metodica învățării

— Stînd pe cap în echer ;
— din culcat, îndreptare de pe ceafă, cu 2 ajutoare care țin pe executant de brațe ;
— stînd pe cap în echer pe o cutie de ladă și îndreptare cu ajutor (atenție la dezechilibrare cu șezuta mult înainte) ;
— îndreptare de pe cap la o cutie de ladă, cu săritură din depărtat, înainte și bătaie pe ambele picioare ;
— execuția integrală a elementului la sol ;
— legare cu elementul precedent.

Ajutor : din lateral, cu brațul apropiat la umărul executantului, celălalt la spate.

3. STÎND PE MÎINI

Indicații tehnice

Stînd cu brațele sus, balans înainte cu un picior, pas și așezarea palmelor pe sol simultan cu balansul piciorului liber în sus și apropierea celuilalt picior la verticală ; brațele sînt întinse și paralele, capul în extensie, mijlocul încordat. Corpul, în poziția răsturnată, formează o linie dreaptă. Din stînd pe mîini, dezechilibrarea cu corpul întins, brațele întinse, simultan cu îndoirea brațelor spatele se rotunjește, corpul se îndoaie din articulația coxo-femurală.

În felul acesta se realizează o inerție suficientă pentru a termina mișcarea în poziție sigură, echilibrată.

Metodica învățării

— Stînd pe mîini din sprijin ghemuit (picioarele sprijinite pe bancă, mîinile pe sol) ;
— același exercițiu și rostogolire ;
— stînd pe mîini la scara fixă, cu ajutor ;
— stînd pe mîini, rostogolire la sol, cu ajutor ;
— legare cu elementul precedent.

4. RĂSTURNARE ÎNAINTE

Indicații tehnice

Pas sălțat, corpul este înclinat înainte ; brațele, trunchiul și piciorul din spate formează aproximativ o linie dreaptă. După aterizarea succesivă pe picioare, se execută o îndoire înainte din articulația coxo-femurală, brațele se mențin întinse ca la pas sălțat. Piciorul de balans acționează foarte rapid înainte — în sus, în timp ce ultimul picior împinge puternic înainte — în sol și se apropie la verticală ; brațele întinse și împingere energică cu mîinile pe sol, capul în extensie. Pentru răsturnare înainte în poziția finală cu picioarele ușor îndoite, tehnica în ansamblu este aceeași ca la răsturnarea înainte în stînd, diferă numai aterizarea care este mai joasă.

Metodica învățării

— Stînd pe mîini cu ajutor ;
— stînd pe mîini la scara fixă ;
— de pe un plan mai înalt (bancă, cutia de ladă), stînd pe mîini și trecere prin mișcare cu ajutor ;
— pas sălțat și executarea stîndului pe mîini cu două ajutoare ;
— pas sălțat și executarea stîndului pe mîini cu ajutor, care ridică pe executant de un umăr ;
— pas sălțat și răsturnare înainte de pe un plan mai înalt (ladă, bancă) ;
— răsturnare înainte cu elan 2—3 pași la trambulina elastică sau semi-elastică aflată sub saltea ;
— răsturnarea înainte cu partener care se găsește înainte în șezînd depărtat și și ajută pe executant la umeri ;
— răsturnare înainte pe sol, cu ajutor.

Ajutorul : din lateral, cu o mînă la umăr, cealaltă mînă la spatele executantului.

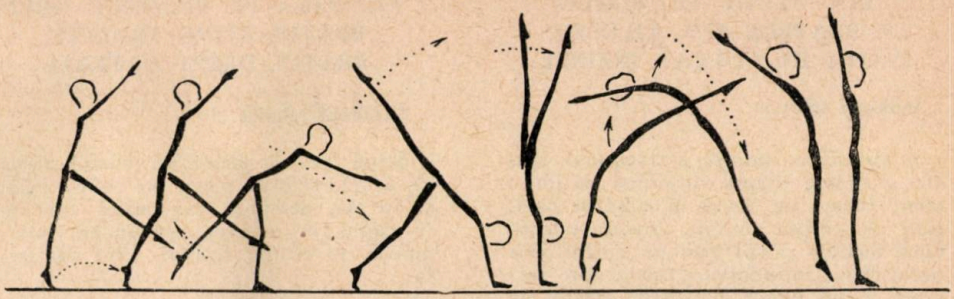


Fig. 2 a

Fig. 2 b

EXERCIȚIUL ACROBATIC LA FETE

1. SĂRITURĂ DREAPTĂ CU ROTAREA ÎNCRUCIȘATĂ A BRAȚELOR ÎN PLAN FRONTAL, SUS

(Fig. 2 a și b)

Indicații tehnice

Stînd cu brațele lateral, îndoirea genunchilor, impuls energic pe ambele picioare și desprindere cu vîrfurile picioarelor apropiate și întinse în jos, simultan cu rotarea încrucișată a brațelor în plan frontal. Aterizarea se execută pe locul desprinderii în ușor plic.

Metodica învățării

— Sărituri consecutive pe loc, din ce în ce mai înalte insistînd asupra întinderii vîrfurilor picioarelor în jos, cu și fără sprijin la scara fixă ;

— săritură dreaptă cu atingerea unui obstacol ;

— săritură dreaptă cu atingerea palmelor partenerului.

2. SFOARA CU DREPTUL ÎNAINTE ; MÎNA DREAPTĂ PE SOL, MÎNA STÎNGĂ SUS

Indicații tehnice

Din stînd depărtat, întoarcere 90° spre dreapta în sfoară înainte cu genunchii întinși, piciorul dinainte ia contact cu solul pe partea posterioară alunecînd ușor înainte pe marginea exterioară a labei piciorului ; celălalt picior are vîrful orientat în jos și ia contact cu solul pe partea anterioară.

Metodica învățării

— Din stînd cu sprijinul mîinilor pe scara fixă, balansări ale picioarelor în toate direcțiile ;

— din stînd pe un picior, celălalt sprijinit înainte la scara fixă, îndoiri ale trunchiului alternativ pe ambele picioare ;

— din stînd pe un picior aproape de scara fixă, celălalt întins lateral și sprijinit, alunecarea piciorului în lateral ;

— stînd pe un picior cu fața la scara fixă, apucat la nivelul șoldului, celălalt picior alunecă în sus pe scara fixă, pînă în sfoara verticală ;

— din sprijin depărtat, întoarcere 90° dreapta sau stînga, cu sprijinul mîinilor pe sol, prin arcuiri consecutive se urmărește atingerea solului cu picioarele ;

— atîrnat de bîrnă sau bara joasă de la paralele, sfoară înainte cu arcuiri ;

— sfoară înainte cu vîrful unui picior sprijinit pe bancă sau pe o minge medicinală.

3. DIN STÎND PE VÎRFURI CU BRAȚELE SUS, CILINDRU ÎNAPOI ÎN CULCAT ÎNAINTE

Indicații tehnice

Se execută o îndoire a trunchiului înainte și cădere înapoi în șezînd sprijinit ; rulare înapoi pe spate în stînd pe omoplați cu corpul îndoit, brațele lateral, capul înclinat și sprijinit pe umărul opus rostogolirii ; întinderea corpului spre verticală, avînd punct de sprijin umărul pe care se face rostogolirea ; rulare de la piept spre coapse cu menținerea corpului în extensie.

Metodica învățării

— Stînd pe omoplați cu brațele lateral ;
— din culcat, ridicări consecutive în stînd pe omoplați cu brațele lateral, apucat de marginile saltelei ;
— din culcat, executarea mișcării cu ajutor la glezne, din lateral.

4. ROATĂ LATERALĂ

Indicații tehnice

Din stînd pe piciorul drept, stîngul balansat lateral, pas pe piciorul stîng o dată cu balansarea celuilalt picior în lateral ; așezarea succesivă a mîinilor pe aceeași linie și trecere prin stînd pe mîini, cu picioarele depărtate ; revenire în stînd pe piciorul drept, brațele se ridică în sus prin lateral.

Metodica învățării

— Cunoașterea stîndului pe mîini ;
— stînd pe mîini cu ajutor, depărtarea picioarelor și răsturnarea laterală prin împingere succesivă în brațe ;
— efectuarea mișcării cu ajutor la bazin, înapoia executantei ;
— efectuarea mișcării de-a lungul unei linii drepte pe sol, pentru păstrarea direcției ;
— executarea roții pe numărătoare (4 timpi) ;
— executarea roții paralel cu scara fixă sau bîrnă, pentru realizarea stîndului pe mîini întinse.

5. CUMPĂNĂ PE PICIORUL DREPT, BRAȚUL STÎNG ÎNAINTE, BRAȚUL DREPT LATERAL

Indicații tehnice

Stînd pe un picior cu vîrful răsucit în afară, celălalt picior se ridică înapoi și în sus, deasupra orizontalei, trunchiul și capul în extensie, genunchii întinși, umerii se mențin frontal, fără răsucirea lor.

Metodica învățării

— Executarea cumpenei din poziții joase ;
— executarea cumpenei cu sprijinul piciorului înapoi la scara fixă, mai sus de orizontală, cu sprijinul partenerului ; din stînd pe un picior cu sprijinul mîinii pe scara fixă, cealaltă mînă apucă genunchiul, întinderea piciorului înapoi.

6. RĂSTURNAREA LENTĂ ÎNAPOI PE UN PICIOR

Indicații tehnice

Din stînd pe un picior, celălalt sprijinit înainte, corpul se îndoaie înapoi o dată cu ducerea brațelor și a capului înapoi, bazinul fiind menținut sus și înainte. În momentul în care extensia înapoi este aproape terminată, gimnasta deplasează bazinul puțin înainte și îndoaie genunchiul piciorului de sprijin. Mîinile se așază pe sol cît mai aproape de picioare, iar simultan cu acțiunea de rulare a mîinilor de la degete spre podul palmei se face balansul piciorului liber în sus — înapoi, iar cel de sprijin împinge pe sol trecînd greutatea corpului pe de un picior pe brațe în stînd pe mîini — sfoară ; acțiunea de retragere și întindere a umerilor, capul ajută mișcarea presînd înapoi. Revenirea în poziție inițială se face prin ridicarea trunchiului în sus, capul în extensie.

Metodica învățării

— Din stînd depărtat, podul înapoi și ridicare în stînd ;
— pe perechi, depărtat stînd spate în spate, de mîini apucat, partenerul se îndoaie înainte, celălalt printr-o extensie puternică trece prin stînd pe mîini ;
— stînd pe un picior, celălalt picior întins înainte, podul înapoi cu sprijin la scara fixă ;

— stînd pe un picior, celălalt sprijinit pe saltea, bancă, scară fixă, podul înapoi pe un picior, celălalt picior întins și ridicat, revenire în stînd sau răsturnare lentă înapoi cu ajutor ;

— podul din culcat, balans cu un picior și răsturnare lentă înapoi, cu ajutor (se insistă asupra acțiunii de întindere și retragere a umerilor) ;

— executarea elementului cu ajutor la bazin și piciorul de balans din lateral.

EXERCIȚIUL LA BÎRNĂ

1. URCARE ÎN SPRIJIN GHEMUIT

Indicații tehnice

Bătaia pe trambulină și așezarea mîinilor pe bîrnă, simultan cu ridicarea bazinului ; umerii se proiectează înainte depășind suprafața bîrnei, brațele apasă întinse tot timpul în jos și înapoi, capul ridicat, genunchii se îndoaie la piept, vîrfurile picioarelor se așază între mîini. Urmează redresarea trunchiului, cu spatele drept, umerii se retrag ușor odată cu îndoirea accentuată a genunchilor. Ajutorul se dă din față la umerii executantei.

Metodica învățării

— Se va insista asupra poziției corecte de sprijin ghemuit pe sol ;

— săritură în sprijin ghemuit la cal cu mînere, ladă etc. ;

— aceeași săritură la bîrna de concurs cu lada așezată paralel cu bîrna în fața executantei.

2. SĂRITURA DESCHISĂ PE PICIORUL STÎNG, BRAȚUL STÎNG LATERAL, BRAȚUL DREPT ÎNAINTE

Indicații tehnice

Pas înainte cu piciorul stîng, impuls și desprindere o dată cu balansarea piciorului întins înapoi, trunchiul extins, brațul de aceeași parte cu piciorul balansat se duce pe jos înainte, celălalt braț lateral ; aterizare pe piciorul de bătaie cu îndoirea accentuată a genunchiului, bazinul coborît, trunchiul extins, umerii sus și înapoi, piciorul din spate întins și menținut ridicat.

Metodica învățării

— Sărituri consecutive pe un picior, celălalt picior ridicat înapoi cu sprijin la bară ;

— săritură deschisă pe sol fără elan, cu brațele lateral ;

— coordonarea mișcării brațelor din mers ;

— săritură deschisă fără elan pe bancă ;

— aceeași săritură din elan cu un singur ajutor din lateral la braț ;

— săritură deschisă din elan pe bîrna joasă și de concurs cu accent pe coordonarea brațelor și desprindere.

3. SĂRITURA DREAPTĂ CU SCHIMBAREA PICIOARELOR

Indicații tehnice

Din stînd pe vîrfuri, brațele sus, îndoirea genunchilor o dată cu balansul brațelor din înainte înapoi, pe jos, spatele menținut drept, impuls și desprindere cu întinderea vîrfurilor în jos, genunchii întinși ; în punctul maxim al înălțării se face schimbarea picioarelor dinainte înapoi, corpul întins, brațele înapoi.

Aterizarea se face pe locul desprinderii, pe vîrfuri, cu genunchii mult îndoiți, bazinul jos, trunchiul menținut drept, brațele se balansează înainte sus.

Metodica învățării

— Săritură dreaptă cu schimbarea picioarelor pe sol, menținînd brațele lateral ;

— aceeași săritură pe bancă, bîrnă joasă, bîrnă de concurs ;

— săritură dreaptă cu și fără schimbarea picioarelor, peste coarda învîrtită înainte pe sol, bancă, bîrnă joasă și bîrnă de concurs ;

— executarea săriturii cu balansul brațelor prin înainte înapoi, pe jos ;

4. PAS PE STÎNGUL ȘI CU BALANSUL PICIORULUI DREPT, ÎNTOARCERE DE 180° ÎN STÎND PE PICIORUL STÎNG, DREPTUL ÎNAPOI ÎNTINS ; BRAȚELE COROANĂ SUS (FOUETTÉ)

Indicații metodice

În momentul maxim al balansării înainte, cu piciorul drept întins, se execută întoarcerea de 180° spre stînga prin acțiunea capului, a umerilor și a bazinului pe partea întoarcerii. În timpul întoarcerii, brațele se balansează prin înainte, coroană sus. După efectuarea întoarcerii, piciorul se menține înapoi la înălțimea la care a fost ridicat cu trunchiul în ușoară extensie.

Metodica învățării

— Cu sprijin la scara fixă, stînd pe un picior, celălalt ridicat înainte și ținut de partener, întoarcere 180° pentru a realiza menținerea piciorului la aceeași înălțime după întoarcere ;
— întoarcere 180° cu balansul piciorului dinspre bară, pentru a avea un control asupra preciziei în mișcare (balans paralel cu bara) ;
— executarea întoarcerii 180° cu balansul piciorului înainte fără ajutor la scara fixă, cu menținerea brațelor lateral ;
— aceeași mișcare executată pe bancă, bîrnă joasă, bîrnă de concurs, cu ajutor la un braț ;
— executarea mișcării simultan cu balansarea brațelor prin înainte, coroană sus.

5. ROSTOGOLIREA ÎNAINTE DIN FANDAT ÎNAINTE PE PICIORUL STÎNG ȘI RIDICAT ÎN GHEMUIT PE VÎRFUL CU DREPTUL ÎNAINTE

Indicații tehnice

Din fandat înainte, cu mîinile apucat de sus, se așază ceafa foarte aproape de mîini, bazinul se ridică, genunchii se întind, vîrful piciorului dinapoi alunecă pe bîrnă și se apropie de celălalt picior. În timpul rostogolirii, mîinile alunecă pe bîrnă, coatele se strîng pe lîngă cap. Pentru ridicare în poziția ghemuit se păstrează spatele rotunjit cu umerii înainte.

Metodica învățării

— Rostogolirea înainte din sprijin pe genunchi, în culcat pe sol, bancă, bîrnă mică, medie și pe bîrnă de concurs ;
— rostogolire înainte pe o bucată de pîslă așezată pe bîrnă ;
— executarea rostogolirii înainte din semi-sfoară ;
— rostogolire înainte din fandat, în sprijin ghemuit. Ajutorul se dă la bazin, cu fața spre executantă.

6. RĂSTURNAREA LATERALĂ LA CAPĂTUL BÎRNEI

Indicații tehnice

Așezarea pe bîrnă a primului braț trebuie să fie cît mai departe de picior, iar celălalt braț la capătul bîrnei. Brațele sînt întinse și se așază succesiv pe bîrnă ; se insistă asupra realizării stîndului pe mîini cu picioarele apropiate.

Brațele împing în bîrnă și se ridică succesiv pe sus, deasupra capului.

Metodica învățării

— Roată laterală pe sol cu apropierea picioarelor pe verticală cu și fără ajutor ;
— coborîre prin roată laterală la capătul băncii și bîrnei joase cu ajutor ; profesorul stă în spatele executantei și cu brațul apropiat ajută la umăr, iar cu celălalt braț la bazin ;
— coborîre prin roată laterală la capătul băncii (banca se sprijină pe o șipcă la un capăt, iar la celălalt pe 3—6 cutii ladă) ;
— coborîre la bîrna de concurs cu două ajutoare ; profesorul se găsește pe o ladă înapoia gimnastei, pentru oprire în stînd pe mîini, iar celălalt ajutor asigură aterizarea. La început, aterizarea se face pe 2—3 saltele suprapuse. (Fig. 3 a și b).

1. SĂRITURĂ GHEMUIT PRINTRE MÎINI LA CAPRĂ (PENTRU BĂIEȚI)

Indicații tehnice

Alergare, pas sărit, bătaie, zbor de pe trambulină cu sprijinul mîinilor pe capră, zborul doi și aterizare. Se aleargă cu corpul înclinat înainte și pe partea anterioară a tălpii. Brațele se balansează natural pe lîngă corp înainte-înapoi, ușor flexate din cot. Bătaia este foarte scurtă, cu picioarele încordate și întinse. Contactul palmelor cu capra se recomandă să fie scurt. Zborul al doilea se caracterizează printr-o extensie pronunțată cu pieptul în sus, bărbia ușor ridicată, brațele se duc lateral sus. Aterizarea este elastică și sigură.

Metodica învățării

— Săritură în adîncime de pe bancă sau ladă, insistînd asupra aterizării ;
— capra la 1 m înălțime, săritură de pe loc în sprijin ghemuit ;
— cu elan de 2—3 pași, săritură în sprijin ghemuit la cal, capră, cal cu mînere ; se insistă asupra pasului precedent bătăii, care nu trebuie să fie înalt ;
— ușoară alergare, pas sărit de la o linie, săritură în sprijin ghemuit pe ca-

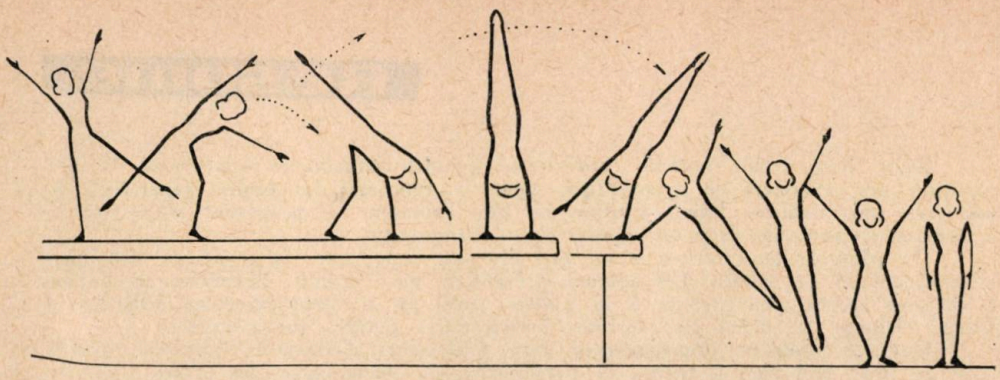


Fig. 3 a

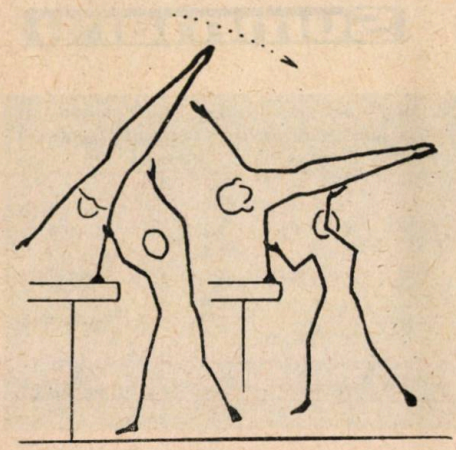


Fig. 3 b

pră și coborîre cu extensie în adîncime ;

— aceeași săritură cu bătaie pe două trambuline suprapuse ;

— săritură printre brațe cu picioarele îndoite, capra la 1,10 m ; se va insista în învățare asupra bătăii corecte și a extensiei corpului în zborul al doilea cu presarea gambelor înapoi. Ajutorul se face din lateral, la umăr și bazin.

2. SĂRITURĂ DEPĂRTAT PESTE CAPRĂ (PENTRU FETE)

Indicații tehnice

Elanul și bătaia se aseamănă ca structură cu elanul și bătaia de la săritura pentru băieți. După bătaie, zborul se execută cu picioarele apropiate.

Depărtarea picioarelor se face mai tîrziu. Zborul al doilea este cu extensie, gambele presate înapoi, genunchii întinși, aterizare elastică și sigură.

Metodica învățării

— Alergare, săritură în sprijin depărtat pe capră, cal cu mînere ;

— alergare, bătaie, săritură cu ajutor.

La început ajutorul se dă în față la braț, cu trecere peste capră.

Pentru înlăturarea greșelilor se recomandă găsirea cauzelor. Nu am considerat că este necesar să prezentăm greșeli tipice. Ajutorul trebuie înțeles ca parte integrantă a metodicii. În acordarea ajutorului se va ține cont de următoarele :

— profesorul trebuie să aibă un plasament care să nu jeneze pe executant ;

— se intervine respectînd sensul acțiunii segmentelor, dar nu prea devreme și nici prea tîrziu ;

— treptat se va elimina ajutorul ;

— pentru execuția cu muzică se va proceda la execuția combinațiilor pe fraze muzicale și în continuare se vor executa exerciții integrale pe muzică.

Notă

Mișcările care sînt cuprinse atît în exercițiile băieților cît și în exercițiile fetelor au fost tratate o singură dată.

BIBLIOGRAFIE

A. Stroescu : Tehnica și metodica mișcărilor din gimnastica sportivă, Ed. UCFS, 1962.

Ukran : Gimnastica sportivă, Ed. UCFS, 1965.

N. Băieșu : Gimnastica acrobatică, Ed. 1957.

Sima, J. Cintoiu : Tehnica și metodica exercițiilor de gimnastică artistică, curs litografiat — Biblioteca I.C.F., 1967.

R. Podlaha : Curs de gimnastică sportivă masculină predat de Karakașianț, 1962.

Résumé

Dans leur article intitulé „Indication technico-méthodiques concernant la préparation des exercices de gymnastique pour le concours des écoles générales", les assistents universitaires Julieta Cintoiu et Ion Tudușciuc se proposent d'analyser les principaux éléments des exercices imposés de ce championnat.

On présente les exercices et on fait les plus importantes observations techniques, méthodiques et de soutien. Les auteurs présentent, par exemple, l'exercice acrobatique et le saut „serré", un exercice à la poutre ainsi que d'autres exercices difficiles. A chaque élément on donné les exercices préparatoires gradées successivement.

L'article s'adresse principalement aux professeurs d'éducation physique, constituant un aide réel dans le travail de preparation du championnat des écoles générales.

Summary

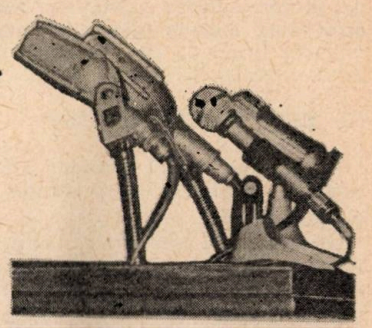
In the work "Technical — methodical indications concerning the preparation of the gymnastics exercises for the general schools competition the assistant lectures Julieta Cintoiu and Ion Tudușciuc want to show the main mouvements of the compulsory exercises for the general schools championships (for boys and girls).

Together with the presented exercises are given the most important technical, methodical and helping remarks. In this respect the authors present the acrobatic exercise and the jumps coiled up in the middle of the hands at the leap frog (for boys), the acrobatic exercise, the exercise on the beam and the spreaded jump over the leap frog, for girls.

For each of the presented exercises are given preparatory exercises graduated successively.

This article is intended especially for the physical education professors, beeing of a real help in the preparatory work of the gymnastics general schools championships. pionships.

opinii consultații



Şef lucrări
TIBERIU CORNEŞANU
Institutul politehnic Cluj

„CULTURISMUL" ŞI FOLOSIREA LUI PENTRU DEZVOLTAREA FORŢEI ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV

In ultimul timp presa sportivă din străinătate publică tot mai multe materiale cu privire la metoda culturistă, ca fiind o metodă de antrenament ce contribuie din plin la întărirea sănătăţii, la dezvoltarea fizică armonioasă şi a forţei musculare, prin folosirea unor mijloace din cadrul atleticii grele.

Formarea unor oameni puternici, cu un înalt grad de sănătate şi cu un larg bagaj de calităţi fizice şi de deprinderi motrice care să fie folosite în condiţii cît mai variate, atît în cadrul procesului de educaţie fizică şi sport, cît şi în viaţa cotidiană, corespunde intereselor societăţii noastre.

Tineretul de astăzi fiind tot mai mult integrat în complexul vieţii sociale, dornic să fie la curent cu toate progresele epocii moderne, este preocupat ca pe lîngă desăvîrşirea orizontului intelectual să-şi găsească şi un corespondent fizic, prin dezvoltarea fizică armonioasă, folosind o gamă de exerciţii fizice înglobate într-o metodă nouă a antrenamentului contemporan.

În etapa actuală cînd performanțele sportive cresc într-un ritm vertiginos, antrenorii sînt preocupați pentru găsirea unor metode care să contribuie mai eficace la dezvoltarea calităților fizice. În acest sens, metoda culturistă pentru dezvoltarea forței nu este de loc de neglijat.

CE ESTE CULTURISMUL ?

Perfecțiunea fizică a omului este strîns legată de noțiunile : corp sănătos, puternic și frumos.

Grija pentru dezvoltarea corpului, de a-l face puternic și sănătos, de a-i crea o fizionomie frumoasă, care să fie păstrată un timp îndelungat, cu o ținută tinerească, a dus la realizarea unei culturi a corpului. De aici provine și noțiunea de **„culturism"**.

În cea mai bună accepție a cuvîntului, culturismul reprezintă un sistem de exerciții fizice cu haltere și alte obiecte și aparate.

Culturismul, ca o metodă de dezvoltare fizică, pregătește tineretul pentru practicarea diferitelor sporturi, cum ar fi : halterele, a unor probe atletice: aruncarea greutății, ciocanului, suliței, discului. Totodată el contribuie la corectarea unor deficiențe fizice.

În țări ca: S.U.A., Canada, Anglia, Australia, sistemul de exerciții culturiste este cunoscut sub denumirea de **Body-Building.**

SCURT ISTORIC

Exercițiile cu greutăți, ca mijloc pentru dezvoltarea fizică, au fost utilizate încă din cele mai vechi timpuri de către greci, romani, egipteni și chinezi. Practicarea exercițiilor cu greutăți în epoca noastră este cunoscută încă din veacul al XVI-lea, dar o popularitate deosebită capătă abia în a doua jumătate a secolului al XIX-lea, cînd apar o serie de atleți cu o constituție bine formată ca: S. Miller, A. Anderson, L. Sir, Evghenin Sandov.

E. Sandov este considerat fondatorul culturismului. Meritul lui constă în aceea că a elaborat un sistem de antrenament cu greutăți care, pe lîngă dezvoltarea forței, acordă atenție întăririi generale a organismului, dezvoltării tuturor grupelor musculare.

Sandov a subliniat necesitatea creșterii treptate a greutății, măririi numărului de repetări a unei mișcări și creșterii corespunzătoare a greutății aparatelor.

La sfîrșitul secolului trecut și începutul secolului nostru, antrenamentele cu greutăți se făceau o dată cu luptele. Uneori halterofilii concurau cu luptătorii, iar luptătorii cu halterofilii. Ulterior, halterele s-au despărțit de lupte, iar în cadrul halterofililor au apărut două tendințe: unii care ridicau halterele sau diferite alte greutăți pentru realizarea de performanțe sportive, iar alții care foloseau aceste greutăți pentru realizarea frumuseții corporale.

Ridicarea halterelor a luat o mare amploare în S.U.A. la începutul anului 1930 creînd o serie de halterofili de valoare internațională, cum ar fi John Grimec, posesorul unei frumoase dezvoltări fizice. De numele lui este legată și istoria formării culturismului contemporan.

Creșterea interesului pentru culturism a determinat pe specialiști să caute metode noi care să influențeze creșterea masei musculare. În acest sens, importante succese au fost obținute o dată cu folosirea antrenamentelor care aveau la bază principiul „repetării" în executarea unuia și aceluiași exercițiu.

Grija pentru formarea și păstrarea unei linii frumoase reclama folosirea unor mijloace care să învingă tendințele de îngrășare. Au fost întocmite planuri de antrenament care prevedeau executarea exercițiilor cu haltere într-un anumit regim igienic și alimentar, care să favorizeze îndepărtarea straturilor adipoase și să se obțină o musculatură reliefată.

Tendința pentru dezvoltarea unei musculaturi puternice cu ajutorul unor greutăți mari a impus crearea unei alimentații adecvate, care să restabilească consumul de energie, prin introducerea unor concentrate de albumine în regimul alimentar.

O dată cu creșterea numărului acelor care practicau culturismul, aparatajul sălilor a cunoscut o continuă modernizare. Au început să apară în tiraje mari reviste care tratau probleme anatomice, metodice și de alimentație, iar din anul 1939 culturismul intră în concursurile de frumusețe corporală.

După anul 1945, culturismul capătă o mare popularitate în Franța, Anglia, Elveția, Olanda, Polonia.

În majoritatea țărilor unde culturismul a fost recunoscut, este controlat de către Federațiile naționale de atletică grea, în componența cărora intră diferite comitete sau asociații speciale de culturism.

În cîteva țări capitaliste există culturismul profesionist, care asemenea boxului profesionist capătă o formă monstruoasă. Această situație constituie un pri-

lej pentru marii industriaşi de a elabora inventare, preparate culinare şi o vastă literatură culturistă de reclamă.

PRINCIPII DE APLICARE A METODEI

În concordanţă cu scopul urmărit: dezvoltarea fizică generală sau dezvoltarea forţei unor grupe musculare care în lanţul cinematic iau parte la executarea unor elemente tehnice, metoda antrenamentului culturist trebuie să aibă în vedere, printre altele, cerinţele generale ale antrenamentului sportiv. În cadrul acestora, particularităţile individuale ale sportivilor joacă un rol foarte important.

În funcţie de constituţia fizică a sportivilor, după profesorul William Seldon (S.U.A.), se fixează trei tipuri principale.

— puternic muscular (mezomorfic);
— slab (ectomorfic);
— moale, înclinat spre obezitate (endomorfic).

Dintre aceste tipuri, cele mai mari posibilităţi pentru atingerea unor performanţe sportive le are tipul mezomorfic. Tipul ectomorfic întîmpină greutăţi în creşterea greutăţii şi a masei musculare, iar la tipul endomorfic sarcina principală este de a înlătura stratul adipos. Desigur că în viaţă se întîlnesc şi combinaţii între aceste trei tipuri. Sînt unele persoane care au partea superioară a trunchiului dezvoltată, iar membrele inferioare relativ slabe. Alţii, dimpotrivă, au membrele inferioare puternice, iar partea superioară nedezvoltată.

Aceşti factori obligă ca să se stabilească cît mai judicios sarcinile şi mijloacele, precum şi căile pentru înfăptuirea lor în procesul antrenamentului sportiv. Pentru acest lucru este necesar să se precizeze:

— durata, intensitatea şi frecvenţa antrenamentului;
— caracterul, calitatea, regimul şi ordinea efectuării exerciţiilor;
— greutatea halterelor şi numărul repetărilor.

Numărul repetărilor şi greutatea halterelor se stabilesc avînd la bază următoarele criterii:

1. pentru dezvoltarea intensivă a forţei, mărirea volumului muscular şi a greutăţii corporale se stabileşte un număr mic de repetări cu haltere relativ mari (6—8 ori);

2. pentru dezvoltarea generală a musculaturii este nevoie de un număr mediu de repetări cu haltere intermediare (8—10 ori);

3. pentru înlăturarea stratului adipos şi reliefarea grupelor musculare, cu creşterea rezistenţei musculare, se stabileşte un număr mare de repetări cu haltere relativ mici (de la 16 ori în sus).

METODICA ANTRENAMENTULUI

Antrenamentul pentru dezvoltarea forţei prin metoda culturistă constă în prelucrarea analitică a grupelor musculare, folosindu-se cele mai variate poziţii, planuri şi materiale în cadrul unor cicluri de lecţii care se desfăşoară în etape timp de un an, după un plan bine stabilit.

Metoda culturistă se aplică în procesul antrenamentului sportiv sub două forme: antrenamentul general şi antrenamentul special.

Antrenamentul general se desfăşoară pe 3 etape şi vizează dezvoltarea fizică generală a organismului, adresîndu-se în special persoanelor care nu au o pregătire fizică generală corespunzătoare.

În prima etapă a antrenamentului, care durează 3 luni de zile, sportivul lucrează de 3 ori pe săptămînă după un complex de 15 exerciţii pe lecţie; se execută în 4—5 serii cu cîte 10 repetări pentru fiecare exerciţiu cu încărcătură medie şi în ritm lent.

În etapa a II-a, care durează 2—3 luni, se menţin aproape aceleaşi complexe de exerciţii, dar creşte numărul antrenamentelor, ajungînd la 4—5, precum şi încărcătura şi viteza de execuţie.

În etapa a III-a, care durează deseori 2—3 luni, se includ unele complexe care folosesc 6 grupe de exerciţii, cum ar fi: trageri, împingeri, genuflexiuni, flexia antebraţelor pe braţe, ridicări etc. Aceste exerciţii se execută de 6 ori pe serie cu încărcătură mărită.

La început, lecţiile de dezvoltare a forţei prin metoda culturistă, în cadrul antrenamentului general, se desfăşoară timp de 20—30 de minute, apoi ele ajung la 1½—2 ore. Exerciţiile vor fi combinate şi cu alţi factori ajutători ca: masajul, alimentaţia raţională etc.

În etapa a IV-a se trece la **antrenamentul special,** care implică un program intensiv pentru prelucrarea grupelor musculare şi se face numai după ce a fost folosită în întregime influenţa pozitivă a antrenamentului general.

Antrenamentul special este recomandat numai pentru o perioadă limitată (nu mai mult de 2—3 luni) și numai acelora care au o bună pregătire atletică. În cele 5 antrenamente săptămînale, 3 antrenamente se desfășoară după programul antrenamentului general și 2 antrenamente cu complexe speciale, după următoarea schemă: luni — antrenament general; marți — antrenament special; miercuri — antrenament general; joi — antrenament special; vineri — antrenament general. Durata unui antrenament va fi de 2—2½ ore, iar complexele speciale de regulă includ 5—6 exerciții, fiecare dintre ele executîndu-se de 8—10 ori, cu creșterea treptată a numărului de repetări de la 2 la 3, independentă de greutatea complexului.

Într-un stadiu avansat de dezvoltare a forței musculare se aplică și alte metode care au menirea să dezvolte mai rapid forța grupelor musculare, cum ar fi: metoda „flasing", „spliting", „citing", „repetările suplimentare", „repetările combinate".

Metoda „flasing" se folosește în general pentru prelucrarea grupelor musculare ale membrelor superioare. În cadrul acestei metode se pune accent pe stimularea circulației printr-un efort ce se bazează pe exerciții în care mișcarea se execută incomplet, cu un număr crescut de repetări, într-un ritm destul de intens.

Prin metoda „spliting" se urmărește prelucrarea separată a grupelor musculare ale membrelor superioare și inferioare. Antrenamentele se desfășoară timp de aproximativ 2 luni cu 4 lecții pe săptămînă, după următoarea schemă: luni și joi exerciții pentru musculatura membrelor superioare, iar marți și vineri exerciții pentru membrele inferioare.

În situația cînd se fac 6 antrenamente pe săptămînă, caracterul antrenamentului se schimbă în fiecare zi.

Metoda culturistă este folosită uneori în cadrul a 3 antrenamente săptămînale cu două lecții pe zi. În prima lecție, care se desfășoară dimineața, se lucrează pentru prelucrarea musculaturii membrelor superioare, iar în lecția a doua care se desfășoară după amiază, se lucrează pentru musculatura membrelor inferioare sau invers.

Trăsătura caracteristică metodei cunoscută sub denumirea de „citing" constă în faptul că prin folosirea unor exerciții cu o halteră mai grea ca de obicei se urmărește „depășirea momentului psihologic". Totuși, se recomandă ca această metodă să se folosească foarte rar, numai pentru înlăturarea stagnării în dezvoltarea forței musculare.

O acțiune eficace pentru dezvoltarea forței musculare o are și metoda „repetărilor suplimentare". Ultimele repetări cu un obiect sau aparat provoacă o mai mare încordare musculară, dar pentru aceasta este necesar ca greutatea aparatului să se micșoreze considerabil, creîndu-se astfel condiții pentru executarea unor repetări suplimentare, care prelungesc activitatea intermusculară într-un regim cu influență optimă asupra acestora.

Se mai poate aminti și „metoda repetărilor combinate" care constă în executarea alternativă a două exerciții, cu influență asupra unor grupe musculare apropiate, cum ar fi spre exemplu : 1 exercițiu cu influență asupra mușchiului biceps și 1 exercițiu cu influență asupra mușchiului triceps.

În sfîrșit, tot în cadrul acestei metode, se mai pot face diverse alte combinații. De exemplu: după exercitii cu haltere pentru musculatura membrelor inferioare se execută îndoiri și întinderi de brațe din poziția culcat. Aceasta permite să se odihnească grupele musculare care au lucrat, influențîndu-se în mod pozitiv sistemul circulator și respirator.

Întrucît metoda „culturistă" pentru dezvoltarea forței musculare se află într-o etapă de precizare a indicațiilor metodice, deci nu este încă foarte bine fundamentată științific, se impune din partea antrenorilor să folosească această metodă sub un riguros control medical și după o strictă individualizare în care exercițiile pentru dezvoltarea forței musculare să alterneze cu exerciții de elasticitate musculară și respirație.

Folosirea metodei culturiste trebuie să stea la baza antrenamentului pentru dezvoltarea forței în majoritatea ramurilor sportive în perioada pregătitoare și competițională a antrenamentului sportiv.

BIBLIOGRAFIE

1. **Cîrligelu V., Răcășan D.:** Culturismul, metodă eficace pentru dezvoltarea fizică armonioasă și corectarea deficiențelor fizice. Lucrare comunicată în cadrul Cabinetului metodico-științific al CREFS Iași, 1966.
2. **Cîrligelu V., Răcășan D.:** Contribuții la pregătirea fizică multilaterală a tinerilor halterofili, prin metoda culturistă. Lucrare comunicată în cadrul Cabinetului metodico-științific al CREFS Constanța, 1967.

3. **Jonson D. C., Heidenstam O.:** Modern Body-Building, London, 1961.
4. **Murray A. :** Modern. Weight. Training, London, 1963.
5. **Tenno C.:** Stroitelstvo Tela, Sport Za Rubejom, nr. 24, 1964.
6. * * * : Conţinutul şi metodica antrenamentului sportiv contemporan. Ed. U.C.F.S., 1967.
7. * * * : Metodiky dopis, Kulturistika Prozacatecniky, Praha, 1964.

Résumé

Dans son article „Le culturisme (body-building) et son emploi pour le développement de la force dans l'entraînement sportif", prof. Tiberiu Corneşanu fait une présentation générale de ce système d'exercices physiques avec des haltères et autres appareils, qui a comme but la réalisation de la perfection du corps, de le faire fort et sain. L'auteur fait un bréf historique de la méthode, présente les principes d'application de la méthode culturiste et de la méthodique de l'entraînement. L'ouvrage s'adresse aux professeurs d'éducation physique, aux entraîneurs, aux sportifs, ainsi qu'à tous ceux qui désirent utiliser cette méthode.

Summary

In his article "The culturism and his use in view of increasing the power in the sporting training" prof. Tiberiu Corneşanu makes a general presentation of this system of physical exercises with dumb bells and other objects and apparatus used for achieving the perfection of the body, for making it strong and healthy.

The trainer presents a short history of the method and shows the applications principles of the culturist method as well as the training method.

The work is intended for the physical education professors, trainers, sportmen and all those who wish to use this training method.

Conf.
MIHAI EPURAN
Şeful catedrei de psihologie-pedagogie I. C. F.

ASPECTE PSIHOLOGICE ALE FORMEI SPORTIVE

Forma sportivă este unanim apreciată ca fiind un complex de stări fiziologice şi psihologice (rezultat al pregătirii sistematice a individului) care se obiectivează în performanţe superioare şi comportament deplin adecvat la situaţia din concurs.

Din punct de vedere psihologic forma trebuie privită ca rezultatul formării şi perfecţionării calităţilor psihice ale sportivului, ca rezultat al modelării comportamentului său în raport de solicitările generale şi speciale ale activităţii din ramură.

Credem că este necesar să subliniem faptul că din punct de vedere metodic şi din punct de vedere al eficienţei nu putem vorbi decît de forma sportivă care se manifestă în concurs, în întrecere, forma de la antrenamente putînd fi doar un indiciu, un semnal şi o încurajare. Avem în vedere faptul că în numeroase cazuri forma manifestată la antrenamente şi la verificări nu poate fi păstrată sau nu se poate manifesta deplin în concurs din cauze foarte multe, printre care cele de ordin psihologic sînt hotărîtoare. Măiestria antrenorului şi a sportivului constau în anticiparea precisă a unui rezultat bun pe baza indicilor activităţii curente. Evident că pe o treaptă superioară se află priceperea de a planifica starea de pregătire corespunzătoare nivelului de pretenţie stabilit.

Înainte de a prezenta părerile noastre în legătură cu aspectele psihologice ale formei sportive socotim necesar să facem *o trecere în revistă a unor date din literatură.*

Problema randamentului optim şi maxim al sportivului a preocupat pe specialişti încă de acum o jumătate de secol, lucrările şcolii franceze fiind deosebit de instructive în privinţa aceasta.

Acest punct de vedere îl găsim de exemplu la Dr. M. Boigey (1927) care descrie psihismul sportivului aflat în formă în termenii pe care îi vom întîlni şi în lucrările specialiştilor din diferite ţări, după aproape 40 de ani. Boigey acordă atenţie faptului că facultăţile psihice se dezvoltă sub influenţa antrenamentului, voinţa întărindu-se în timp ce sensibilitatea faţă de durere se reduce. Apare sentimentul de creştere a forţei şi, ca urmare, încrederea în forţele proprii care-i dă sportivului îndrăzneală şi-i favorizează expansiunea forţei musculare pînă la ultimele limite. Printr-o autosugestie mereu înoită, sportivul îşi îmbunătăţeşte în permanenţă rezultatele.

Un element valoros îl constituie încercarea de clasificare a sportivilor în tipuri psihologice, dintre care aşa numiţii voluntari constituie categoria din care se recrutează campionii. Antrenorii acordă atenţie echilibrului afectiv al sportivului ca şi faptului că sportivul aflat în condiţie trebuie să fie ferit de orice preocupări şi orice emoţii depresive. Mai semnalăm faptul că Boigey face delimitare între condiţie şi formă, problemă care va fi reluată în 1962 la Consfătuirea metodico-ştiinţifică de la Moscova (Nemessuri şi col.) şi care credem că ar merita mai multă atenţie şi din partea noastră. În sfîrşit, datele ştiinţei de pe vremea aceea şi rezultatele practicii nu i-au permis lui Boigey să depăşească ideea că forma sportivă nu se atinge decît întîmplător şi că are o durată foarte limitată.

Trebuie să remarcăm eforturile fiziologilor de a da o explicație fenomenului de formă sportivă și al metodiștilor de a stabili condițiile care permit planificarea, menținerea, ieșirea din formă după necesitățile calendarului sportiv și particularitățile sportivilor.

Amintim aici lucrările lui A. N. Krestovnikov (1954) și elevilor săi, care prezintă indicii fiziologici ai formei sportive ca rezultat al organizării proceselor nervoase superioare, ca îmbunătățire a dinamicii acestor procese, mai ales în direcția echilibrului și mobilității lor. Aceste note asigură un regim mai economic de lucru al organismului, creșterea capacităților mecanismelor de compensare din organism, manifestate printr-o mai bună adaptare la efort (I. P. Baicenko, 1962).

Analiza psihologică a formei sportive, făcută de P. A. Rudik (1955), a dus la stabilirea faptului că indicii fiziologici sînt dublați de indici psihologici, că între ei este o interacțiune reciprocă. Caracteristic sportivului aflat în formă este faptul că el este capabil să-și mobilizeze forțele fizice și să-și conducă rațional comportamentul. Acest lucru se explică prin nivelul ridicat la care au ajuns diferitele procese și stări psihice, ca urmare a efectelor pregătirii sistematice.

P. A. Rudik stabilește următoarele particularități psihologice ale formei sportive:

1. Activitatea conștiinței se îmbunătățește. Toate procesele psihice decurg rapid. Se mărește viteza proceselor de reacție, sportivul se orientează mai bine în ambianța înconjurătoare și în condițiile de concurs.

2. Procesele percepției decurg rapid și sînt mai clare și mai active, se mărește spiritul de observație și capacitatea de a observa situațiile diferite care apar în timpul concursului.

3. Percepțiile specializate ale sportivilor cu categorie superioară de clasificare ating gradul cel mai înalt.

4. Volumul atenției se mărește, se îmbunătățește capacitatea distribuirii sau concentrării ei, se mărește capacitatea trecerii rapide a atenției de la un obiect la altul.

5. Sportivul realizează un control complet asupra acțiunilor sale, pe care le dirijează cu precizie. Mișcările sportivului antrenat sînt coordonate, precise, decurg ușor, lin și ritmic.

6. În stare de antrenament elanul afectiv este mare, el exprimîndu-se prin bună dispoziție, dorința de a concura și bucurie în timpul desfășurării activității.

7. La sportivi se mărește capacitatea pentru eforturi volitive mari, încrederea în forțele proprii și voința pentru victorii ating gradul cel mai înalt. Sportivul bine antrenat se poate mobiliza cu ușurință pentru eforturi mari și în același timp are capacitatea de a-și doza aceste eforturi pe baza perceperii și înțelegerii clare a condițiilor în care se află.

În literatura noastră problemele formei sportive au fost discutate sub dublul aspect fiziologic-metodic, fiind de remarcat lucrările de sinteză ale lui Tr. Dumitrașcu (1955) și Miron Georgescu (1961). Nu putem omite faptul că majoritatea lucrărilor de metodica antrenamentului urmărește stabilirea celor mai bune condiții pentru asigurarea pregătirii optime a sportivului, ceea ce înseamnă, în ultimă instanță, tot forma sportivă.

Un ultim aspect care se degajă din literatură și pe care îl socotim interesant este prezentat de Dr. L. Prokop (1965) din Austria. Prokop încearcă să răspundă la întrebarea: unde începe patologicul în sport? Unele din considerațiile sale credem că pot fi extinse și la forma sportivă, deși autorul nu se referă la ea. Cauzele patologiei în sport constau în disproporția dintre cerințe și pregătirea pentru performanță a sportivului, în faptul că în ansamblul psiho-somatic omul are anumiți factori limitativi. Într-un fel și forma sportivă poate fi privită ca o astfel de limită superioară a nivelului de pregătire a individului, peste care apare supraantrenamentul, ieșirea din formă, ca manifestări neplăcute și nedorite. Prokop acordă atenție mare factorilor psihologici determinanți ai personalității sportivului (voința și inteligența în mod deosebit) care trebuie să asigure acestuia posibilitatea de apreciere critică a lui însuși, estimarea rațională a propriilor posibilități, precum și rezistența la ingerințele străine (sugestia, presa etc.). Grija pentru randament se transformă de cele mai multe ori într-un complex de responsabilitate care-i ia sportivului sîngele rece și siguranța deciziei și care generează ideea de constrîngere.

Componentele psihice ale formei sportive

Fără îndoială că forma sportivă este rezultatul unui complex de elemente, dar din punct de vedere psihologic putem să o considerăm ca efect al unei bune pregătiri specifice. Indicii subiectivi pe care antrenorii îi consideră caracteristici formei sînt:

dispoziția de lucru, dorința de întrecere, automatism superior al unor deprinderi, capacitatea de adaptare rapidă la sarcini și situații și altele, nu reprezintă în fond altceva decît efectele, conținutul și laturile de care am vorbit înainte; există numeroase astfel de caracterizări din partea multor antrenori; poate că în cea mai mare parte criteriul aprecierii formei este psihologic. Trebuie să observăm însă că numai în legătură cu celelalte aspecte ale pregătirii multilaterale a sportivului putem vorbi și despre o corespunzătoare pregătire psihologică.

În conceptul de formă sportivă trebuie să deosebim două componente psihologice:

1. *Componenta stărilor psihice cu stabilitate, constantă,* care este bine ancorată în trăsăturile personalității sportivului, rezultat al unei bune pregătiri psihologice generale și de ramură. Această componentă caracterizează de regulă pe sportivii talentați și cu atitudine corectă față de muncă, sîrguincioși la antrenamente, dornici de întrecere, capabili de efort în antrenament și concurs, capabili de a se aprecia corect și de a se autoeduca și autoconduce. Ea poate fi dobîndită de orice sportiv care este supus unei pregătiri corecte, științifice.

Componenta stabilă a formei sportive are desigur niveluri diferite, în forma ei optimă constituind ceea ce numim stare de preparație (set, Einstellung, ustanovka, attitude), manifestată în special în orientarea gîndurilor și sentimentelor, în atitudinile perceptiv-volitive, în motivația superioară. Diferitele procese și funcții psihice solicitate în proba sportivă se dezvoltă și perfecționează ca urmare a practicii sistematice și corecte, constituind fondul a ceea ce se numește în mod curent „indicii subiectivi ai formei sportive".

2. *Componența stărilor psihice variabile,* schimbătoare, care poate depinde de trăsăturile personalității sportivului (în special de cele temperamentale), dar care este mai ales la discreția evenimentelor, a factorilor externi care influențează asupra psihicului sportivului. Această componentă este în special afectivă, deși poate fi influențată prin gîndire și ea însăși influențează asupra gîndirii. De regulă, factorii minori ca importanță absolută (discuții în contradictoriu cu colegii, o glumă nereușită, o observație din partea antrenorului, o supărare la servici sau școală) provoacă o schimbare bruscă de atitudine, influențînd negativ elanul și dispoziția de luptă, abătînd gîndurile de la preocuparea de bază. Asemenea mici evenimente nu influențează direct asupra fondului de pregătire psihologică a sportivului, dar influențează dispoziția afectivă și, prin ea, provoacă impresia reducerii substanțiale a posibilităților de luptă.

Prezența și nivelul diferit al celor două componente psihologice ale formei sportive explică de ce sînt sportivi care se mențin mult timp în formă avînd posibilitatea autoreglării stării psihice în raport de solicitări, și sportivi care ating rar această stare, pierzînd-o foarte ușor. În afara unor particularități individuale, care au desigur o foarte mare importanță, dar care nu ne interesează acum, elementele determinante ale formei sportive sînt oferite de pregătirea psihologică a sportivului. Analiza conținutului celor două componente sugerează și aspectele metodologice corespunzătoare. Primul constă din realizarea unei pregătiri psihologice specifice ramurii și concursurilor în perspectivă. Cel de al doilea constă în crearea imunității față de influențele externe care au efecte negative asupra atitudinii sportivului, scăzîndu-i nivelul de pretenție și încredere în sine. Socotim că în direcția aceasta cunoașterea particularităților individuale are cea mai mare însemnătate.

Principala preocupare a antrenorilor și sportivilor credem că trebuie îndreptată spre realizarea pregătirii psihologice a sportivilor, din punct de vedere metodologic fiind necesară clarificarea sistemului de măsuri care să asigure asistența psihologică a sportivului în antrenamente și concursuri.

Astfel, din punctul de vedere al analizei psihologice merită atenție punctul de vedere al psihologului francez Pierre Janet care consideră că energia noastră psihică suferă diferite oscilații, că ea nu se prezintă în permanență la același nivel de mobilizare și încordare. Stările psihice trec de la un nivel la altul, de la latență (dispoziții vagi, promisiuni și proiecte) la tendințe exprimate în limbaj interior, apoi la dorințe și în sfîrșit la realizarea deplină. La variația stărilor psihice de care am vorbit mai înainte, și care este mai ales calitativă, adăugăm acum o variație de grad, de intensitate. Ambele modificări oscilatorii sînt în bună măsură caracteristice trăirii psihice a sportivului în decursul carierii lui. Dinamica stărilor psihice ale sportivului pe parcursul unui sezon sau cariere sportive are ceva din caracteristicile acestei variații a tensiunii, variație exprimată mult mai intens și spectaculos în momentele de formă și de pierdere a formei.

Tot în legătură cu ideea aceasta merită să meditățm asupra aspectului de saturație a stărilor psihice (M. Ralea), asupra faptului că acelcași procese psihice își modi-

fică structura sub influența unor fenomene care se repetă, că de la o zi la alta, de la o experiență la alta individul își modifică modul de a gîndi și simți.

Analizînd critic teoria structurii fenomenelor psihice, considerată de unii psihologi ca înnăscută, preformată, M. Ralea arată că structura este un rezultat la care acestea ajung prin repetare, prin tipizare și automatism. Saturația este caracteristică tuturor fenomenelor psihice, începînd cu percepția și sfîrșind cu caracterul. Percepția, sentimentul, judecata se fixează după o bucată de vreme într-un proces stabil. Actul voluntar are la început caracter de libertate dar dacă se repetă în condiții analoage se fixează într-o formulă, într-o rețetă, se degradează pînă la automatism.

Forma sportivă se caracterizează prin existența unor stări psihice cu mare stabilitate, cu constanță, provenite tocmai din această repetare și reluare în condiții relativ identice. Saturația acestor stări psihice rezultată din mecanismul sufletesc al repetării, presupune o anumită simplificare, o organizare și fixare a conținutului sufletesc și tocmai prin aceasta o mai sporită eficiență în activitatea individului.

Pe alt plan figurează *aspectele practice* ale formei sportive : autoaprecierea stării de formă de către sportiv și indicii de apreciere obiectivă a acestei stări de către antrenor.

Importanța autoaprecierii a fost suficient subliniată pînă acum. Cu atît mai mult ea sporește în efecte pozitive, în starea de formă, atunci cînd conștiința sportivului reflectă complet și adecvat atît ambianța cît și propria ființă în raport cu aceasta. Pornind de la constatarea că la sportivii aflați în formă capacitatea de autoapreciere este mai bine dezvoltată decît la ceilalți, A. L. Lalayn propune ca test de stabilire a formei tocmai această capacitate.

> *A. L. Lalayn împreună cu G. Gasparian au experimentat cu bune rezultate testul acesta la scrimeri. Sportivii trebuiau să aprecieze după fiecare asalt tușele primite sau date. În același timp experimentatorii urmăreau aceasta la dispozitivul electric conectat la arma de luptă. Compararea celor două șiruri de date a permis cercetătorilor să stabilească numărul erorilor de apreciere comise de sportivi în legătură cu propria lor activitate.*

În legătură cu autoaprecierea putem pune și cazurile de simulare (voită sau inconștientă) în care sportivul se minte pe sine și pe antrenor, ca și starea caracteristică psihologică relatată de J. G. P. Williams cînd sportivul caută alte cauze și scuze pentru ieșirea din formă, decît cauzele reale.

Pierderea formei sportive se caracterizează prin lipsa de interes a individului pentru activitate și în același timp prin grija exagerată ce o acordă progresului pe care vrea să-l obțină și recăpătării dibăciei pe care simte că a pierdut-o. Ieșirea din formă și insuccesele vor fi explicate în fel și chip, sportivul căutînd scuze și motive, altele decît cele reale. Din această cauză și asistența psihologică a unui astfel de sportiv devine dificilă, căci sportivul nu numai că nu este sincer cu antrenorul, dar se minte chiar pe sine refuzînd să caute sau să recunoască cauza reală a stării sale.

În ceea ce privește indicii de apreciere obiectivă a formei, merită atenție deosebită nu numai aceia ai probelor fiziologice cardio-vasculare (de bază, pentru controlul medical), ci și aceia ai examinării psihologice prin probe (teste) de scurtă durată, dar care dau informații asupra nivelului funcțional psihic (atenția, gîndirea, echilibrul afectiv).

> *Pentru aprecierea nivelului general al stării psihice a sportivului se folosesc testele obișnuite ale psihodiagnozei. Pentru stabilirea formei sportive se recurge la probele timpului de reacție, explorarea simțului muscular și al echilibrului, a curbei oboselii, la aprecierea nivelului atenției, al echilibrului afectiv și chiar la teste proiective pentru aprecierea tendințelor și motivației subiectului. Pînă în prezent nu s-au putut valida teste psihologice ale aprecerii formei sportive, rezultatele examinărilor fiind dependente în foarte mare măsură de factorii individuali.*

Faptul că forma sportivă prezintă oscilații atît în starea ei ca atare, cît și în polaritatea autogonică (formă și ieșire sau pierdere a formei), ne obligă să ne gîndim și la mecanismele menținerii ei la un anumit nivel constant. Noțiunea de hemeostazie poate fi folosită cu succes în legătură cu forma sportivă, care trebuie să se caracterizeze prin constanța caracteristicilor ei psihologice și fiziologice. În lipsa mecanismului

hemeostatic, organismul își limitează activitatea pentru ca totuși să se poată echilibra cu ambianța. În sport acest lucru se traduce prin diminuarea indicilor eficienței acțiunilor motrice.

Omul este o ființă care se autoreglează. Conștiința lui (gîndirea, voința, afectivitatea, în principal) asigură prelucrarea corectă a informațiilor și dirijarea corespunzătoare a reacțiilor. Din punct de vedere psihologic este bine să cunoaștem care sînt factorii perturbatori și facilitatori ai formei, acei factori care prin prelucrare adecvată asigură constanță și calitate optimă comportării individului.

Factorii perturbatori și dăunători ai formei sînt nenumărați.

Miron Georgescu enunță două categorii : neprevăzuți și supraantrenamentul. Lărgind cadrul clasificării vom putea spune că sînt în primul rînd cele două genuri de factori, obiectivi și subiectivi. Dintre cei *obiectivi* menționăm :

1. factorii externi, neprevăzuți (îmbolnăvirea, accidente, deși fără incidența elementului subiectiv aceștia ca și alții, n-ar exista) ;

2. factorii stressanți cu acțiune neprevăzută și care se exercită în timpul antrenamentului ca și în preajma concursului (regimul de muncă, alimentația, influențele nefavorabile ale mediului social-familial sau de muncă etc.) ;

3. greșelile din antrenament, care duc la supraantrenament și, pe plan subiectiv, la stări nevrotice. Dintre factorii *subiectivi,* care — evident — sînt declanșați de cauze obiective, materiale, amintim :

1. scăderea interesului pentru pregătire ;
2. scăderea nivelului capacității de autoapreciere și autocontrol ;
3. complexul de inferioritate, teama de accident etc.

Factorii facilitatori ai formei sportive, ai obținerii și menținerii ei sînt cuprinși în mulțimea principiilor și normelor care condiționează pregătirea științifică.

Psihologic ei pot fi rezumați astfel :

1. autocunoașterea, autocritica, autocontrolul ;
2. atitudinea față de muncă și spiritul de disciplină ;
3. capacitatea de anticipare, planificare și respectare a regimului propus pentru activitate.

Desigur că lista lor ar putea să fie continuată și fiecare, la rîndul său, analizat și comentat. Principiile și căile pregătitoare ale psihologiei sportivilor, înțelese și aplicate corect și individualizat, în condițiile unei pregătiri corespunzătoare fizice-tehnice, asigură fără nici un fel de îndoială și atingerea acestei stări optime de reglare și autoreglare a comportamentului în raport cu cerințele activității și năzuințele sportivului.

Résumé

Le conférencier universitaire Mihai Epuran présente l'article „Aspects psicologique de la forme sportive", dans laquelle il passe, brièvement, en revue les données de la litérature de spécialité. En suite, il présente les componentes psichiques de la forme sportive. On doit remarquer les facteurs perturbateurs, objectifs et subjectifs, ainsi que les facteurs facilitants.

L'article s'adresse aux entraîneurs, médicins sportifs, professeurs d'éducation physique, méthodistes et sportifs.

Summary

The universitary lecturer Mihai Epuran presents the work "Psychological aspects of sporting fituess".

In this work the author makes a review on the literature concerning this problem.

Further are shown the psychical components of the sporting fituress. This is the meaning in which we must observe the objective and subjective perturbator factors, as well as the facilitating factors.

The article is of interest for all the trainers, sporting physicians, professors of physical education, methodologists and sportmen.

File de istorie

Asist. univ.
Prof. GHEORGHE POPA
Institutul politehnic Timişoara

DIN ISTORICUL CALULUI CU MÎNERE

Gimnastica la calul de lemn a fost amintită pentru prima dată de romanul Vegetius (secolul IV e. n.), care arată că prin gimnastica la cal s-a urmărit mărirea artei de călărie a soldatului roman. Romanii şi mai tîrziu toţi cavalerii din Evul Mediu făceau gimnastică pe cal de lemn, care consta din urcări şi coborîri cît mai rapide (încălecatul şi descălecatul).

Străduinţele depuse pentru învăţarea diferitelor figuri a dus la italieni şi francezi la formarea unei arte de întoarceri despre care ne vorbeşte Archangelo Tuccaro în cartea sa **„Trois dialogues de l'exercices de souteur et voltiger en l'air"** apărută la Paris în anul 1599. Printre primele descrieri ce privesc gimnastica la cal se consideră şi cea în limba germană a lui Paschen din anul 1661. Foarte valoroase sînt considerate plăcile maestrului Alexander Doyle din anul 1720, în care calul de lemn apare cu cap, coadă şi şa (fig. 1, 2 şi 3). Pentru început, exerciţiile la cal au fost urcările şi coborîrile la care mai tîrziu s-au adăugat pendulările (balansurile) şi întoarcerile. Aceasta demonstrează că gimnastica la cal este o copie a însuşirilor naturale din viaţa de toate zilele. Din plăcile lui Doyle reiese că însăşi aparatul numit cal de lemn este o copie fidelă a calului viu, nelipsindu-i urechile, capul, gîtul şi coada. La început, calul de lemn a avut şi şa; mai tîrziu, aceasta se prezintă sub forma a două mînere de piele, care se transformă cu timpul în două mînere de lemn, pline la mijloc, tinzînd spre forma mînerelor de azi. Puţin evoluat, calul de lemn se poate observa în fig. 4, unde deja apar mînerele, dispare capul, rămînîndu-i totuşi coada.

În anul 1793 Guts Muths în „Gimnastica" descrie gimnastica la cal arătînd şi formele principale ale săriturilor laterale în spatele şi în faţa calului.

În anul 1794 în cartea „Încercarea unei enciclopedii a educaţiei fizice" Vieth vorbind şi despre calul de gimnastică

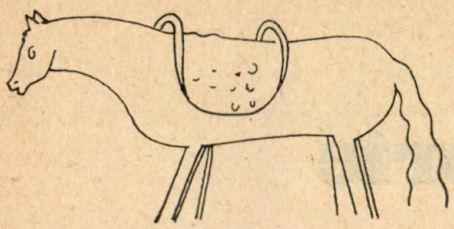


Fig. 1. A. Doyle 1720

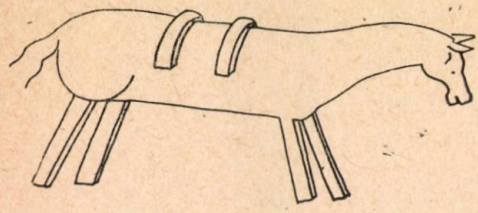


Fig. 2. A. Doyle 1720

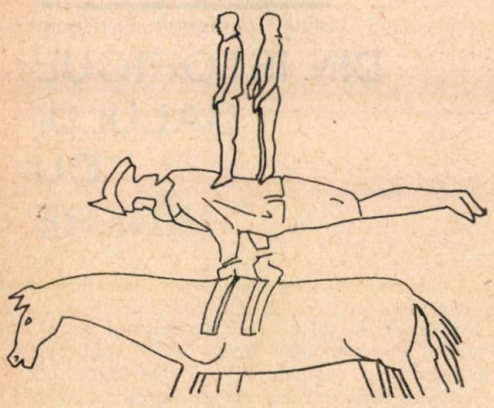


Fig. 3. A. Doyle 1720

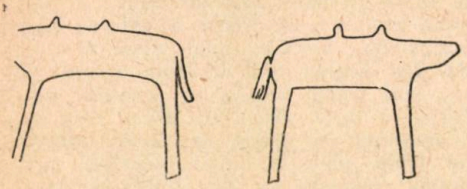


Fig. 4. Schițe din jurul anului 1860

scrie următoarele: „Nici un exercițiu nu solicită toate părțile corpului și la nici un exercițiu jocul muscular nu este mai puternic și mai variat".

Dürre, unul din elevii lui Jahn, povestește că adevărata școală a gimnasticii la cal s-a creat în cercul din jurul lui Jahn în anii 1811—1812, cel mai mare aport avîndu-l Friesen, care stăpînea foarte bine arta întoarcerilor.

Un progres în privința tratării exercițiilor la cal găsim în tablourile lui Eiselen în anul 1837 în care sînt prezentate și primele exerciții la capra inventată de el din necesitatea de a ușura învățarea săriturilor și pendulărilor la cal.

Referindu-se la exercițiile de pendulare și sărituri I. C. Lyon în anul 1866, completîndu-l pe Vieth, spune că „drumul spre măiestrie în gimnastică trece neapărat prin gimnastica la cal".

Atît dimensiunile, cît și forma calului au suferit multe modificări, care au influențat în mod direct evoluția tehnicii ulterioare la acest aparat. Calul, ca aparat de gimnastică, s-a dezvoltat mai mult în momentul în care gimnastica a început să fie practicată aproape în exclusivitate în săli.

Caii din gimnastica suedeză erau fixați pe 4 picioare mobile și 4 fixe. Suedezii construiau 2 modele:

1. calul pentru școală de 160 cm lungime (pentru fete și copii) și de 175 cm lungime (pentru băieți);

2. calul pentru armată și elită de 180 cm lungime (dimensiuni valabile și pentru concursuri). Mînerele erau înalte de 3—5 cm și depărtarea între ele de 35 cm.

Dimensiunile calului de azi sînt în concordanță cu dezvoltarea tehnicii și cerințelor actuale (160 cm lungime și 40 cm distanță între mînerele înalte de 12 cm).

În România, primele informații despre gimnastica la cal datează din anul 1872, cînd ia ființă „Gruparea de gimnastică și scrimă" din Cluj unde se practicau exerciții libere la paralele, bară și cal.

Exerciții la capra cu mînere apar în cartea lui Mihai Ionescu „Manual de gimnastică" (Craiova 1897), în care se descrie trecerea piciorului peste și înapoi, denumită „încălecatul și descălecatul".

În anul 1907 la demonstrația de la Cluj

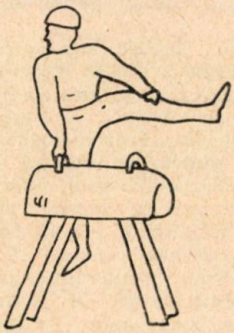


Fig. 5. M. Ionescu 1897

la care au participat orașele Cluj și Budapesta, printre alte aparate apare din nou calul. În cartea apărută la București după 1930 „Contribuții la istoria educației fizice" C. F. Nicolescu scoate în evidență gimnastica la cal în folosul călăreților, care trebuie să ajungă să sară direct în șa sau să culeagă obiecte de pe jos în fuga calului. În „Regulamentul

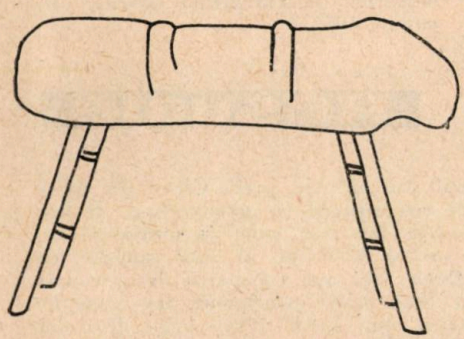


Fig. 6. I. Sancu 1937

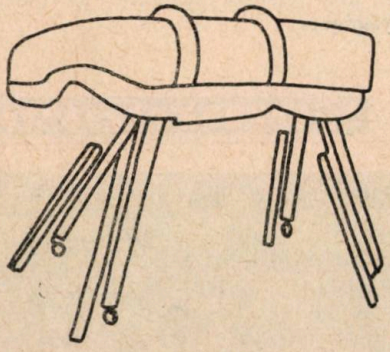


Fig. 7. V. Mazilu 1943

Fig. 8. V. Mazilu 1943

Fig. 9. O.S.P. 1948

concursurilor de gimnastică la aparate" editat de O.S.P. în anul 1948 erau înscrise încă sărituri la cal cu mînere pentru femei ceea ce însemnează că nu se făcuse delimitarea precisă a execuțiilor la acest aparat. Începînd cu pendulări, s-a ajuns să se execute foarfeci, cercuri și toate deplasările care derivă de aici (tramlot, coroană, șurub, ocolire, șahlin, șaghinian etc).

Primul medaliat olimpic la cal a fost elveținul Louis Zutter în anul 1896 la Athena.

Cei mai buni gimnaști ai tuturor timpurilor la cal pot fi considerați Șaghinian, Cerar, Ciukarin și Șahlin, care la Jocurile Olimpice și Campionatele Mondiale au arătat o tehnică desăvîrșită. Dintre gimnaștii noștri buni la calul cu mînere putem aminti pe Andrei Kerekes, Frederich Orendi, Petre Miclăuș și Marcel Simion.

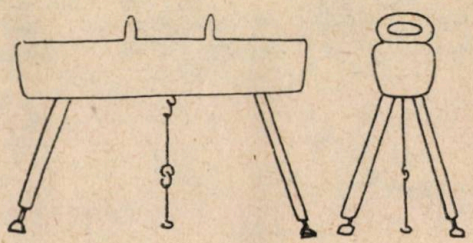


Fig. 10. A. Stroescu 1962

Perfecționarea continuă a tehnicii exercițiilor la calul cu mînere, în contextul modificărilor dimensionale survenite în decursul anilor la acest aparat, a determinat o mărire substanțială a gradului de dificultate a exercițiilor la cal și, implicit, o sporire a spectaculozității acestor exerciții executate la nivel de măiestrie sportivă.

BIBLIOGRAFIE

1. **Mihai Ionescu :** Manual de gimnastică, Craiova, 1897.
2. * * * : Der Sport Völker und Zeiten, Leipzig, 1926.
3. **C. F. Nicolescu :** Contribuții la istoria educației fizice, București, aprilie 1930.
4. **Ilie Sancu :** Manual de educație fizică, Timișoara, 1937.
5. **Virgil Mazilu :** Construcții de săli și aparate de gimnastică suedeză, București, 1943.
6. * * * : Regulamentul concursurilor de gimnastică la aparate, OSP București, 1948.
7. **Carol Pop :** Date istorice din trecutul activității de gimnastică a orașului Cluj pînă în anul 1918 inclusiv (Manuscris), Cluj, 1961.
8. **Adina Stroescu :** Tehnica și metodica mișcărilor în gimnastica sportivă, București, 1962.

Résumé

Dans son article „De l'historique du cheval d'arçon", le prof. Gh. Popa passe en revue l'évolution, tout au long des années, de cet appareil de gymnastique. Il fait mention du romain Vegetius, qui, dans le IV-é siècle, fait état, pour la première fois, de cette sorte d'exercice dans la préparation du soldats de Rome. Il nous rappelle, en suite, Archangelo Tuccaro, Paschen, Alexander Doyle, qui ont été parmi les premiers à mentionner la gymnastique au cheval d'arçon. Sont aussi mentionnés les noms de Guts Muts, Vieth, Dürre, Jahn, Friesen et Eiselen, qui, entre 1790—1840, décrivent et font des éloges aux exercices au cheval d'arçon. En suite, on passe en revue les données historiques concernant l'emploi de cet engin en Roumanie, dont les premières pages faisant état de leur existence datent de 1872.

L'auteur passe, aussi, en revue, les noms des plus célèbres gymnastes au cheval d'arçon, en y ajoutant les champions du monde et olympiques.

Summary

Prof. Gheorghe Popa in his work "From the history of the "pommellet horse" makes a survey of the evolution of the "pommeled horse" along the years.

He quotes the Roman Vegetius which in the 4-th century A. D. mentions for the first time about horse gymnastics for the training of the Roman soldier.

Farther, following Arcangelo Tuccaro, Paschen, Alexander Doyle, who were the first to describe horse gymnastics. Are also mentionned the names Guts Muths, Vieth, Dürre, Jahn, Friesen and Eiselen, who in the years 1790—1840 were describing and praising the exercises on horses.

In Rumania the first accounts about horse gymnastics are from 1872 when is founded the "Gymnastics and fencing group" from Cluj, where were practised exercises on parallel bars, bar and horse. Are also mentionned the works : "Gymnastic textbook" (Craiova 1897) by Mihai Ionescu and "Contributions to the history of physical education" (Bucarest 1930) by C. F. Nicolescu.

The author, making a concise enumaration of the best gymnasts of the horse event, remembers about the first olympic medal holder from the Athenes 1896 Olympic Games the swiss Louis Zutter; are also mentionnel Șaghinian, Cerar, Ciucarin, Șahlin as beeing the best gymnasts of all times.

Among the good rumanian gymnasts in the horse event the author mentions Andrei Kerekeș, Frederich Orendi, Petre Miclăuș, Marcel Simion.

For completing the historical description of the "pommelled horse" the author presents also a list of the winners of this gymnastic event in the Modern Olympic Games and in the more recent World Championships.

Prof.
ŞTEFAN SEPTVILLE
Prof.
DUMITRU MOŢET

TRUSĂ PENTRU JOCURI DE MIŞCARE ÎN CONDIŢII DIFERITE

I. JOCUL — MIJLOC DE EDUCAŢIE A COPIILOR

Jocul este o activitate distractivă pe care copiii o practică cu plăcere şi constituie un mijloc important al educaţiei lui intelectuale, morale, fizice şi estetice.* Jocul ocupă în viaţa copilului, pînă la vîrsta şcolară, acelaşi loc pe care îl ocupă munca în viaţa adultului, continuînd şi după aceea să deţină un rol important în activitatea elevului, atît în cadrul organizat al şcolii, cît şi în afara acesteia.

Fiind forma de activitate care înglobează toate preocupările copilului, jocul trebuie să fie folosit ca un mijloc principal în instruirea şi educarea copilului devenit elev. Întreruperea bruscă a activităţii de joc şi înlocuirea acesteia cu mijoace şi metode prea „didacticiste", va crea, dacă nu o traumatizare psihică a micuţilor şcolari, în orice caz, indisci-

sport, recreaţie, sănătate

* Dicţionarul enciclopedic român, Vol. II, literele D—J, pag. 926—927 — Ed. politică, Bucureşti, 1964.

plină care va îngreuia și încetini procesul de învățare și educare.

Spre deosebire de citire, scriere etc unde sînt necesare strădanii deosebite, pentru a apropia munca de jocul cu care să captezi copilul, educația fizică are ca principal mijloc tocmai jocul sub diferite forme. Măiestria pedagogului constă în integrarea temelor de lecție în aria jocurilor și de a crea noi jocuri, simple și atractive care să constituie mijloace plăcute de instruire a copiilor, creînd fundamentul pentru educarea lor fizică. Astfel, de la o vîrstă fragedă, copiii își formează deprinderea de a face mișcare în mod organizat.

Copiii trebuie obișnuiți cu eforturile la care îi va solicita munca, activitatea creatoare de viitor. Jocul este acela prin care copiii capătă și își dezvoltă această obișnuință, ca urmare a mișcării și a eforturilor depuse.

Tot prin jocuri se acționează asupra calităților intelectuale și senzoriale ale copiilor cum ar fi auzul, mirosul, văzul, prin care se face apel la memorie, spirit de observație, gîndire logică etc.

În dezvoltarea multilaterală a copiilor, o importanță deosebită o are priceperea părinților și a pedagogilor de a-i orienta către jocuri variate. Aceste jocuri vor contribui la lărgirea orizontului preocupărilor, deprinderilor și cunoștințelor copiilor. Astfel, în afara jocurilor cu reguli precise, copiii vor fi orientați și către jocuri de creație la care conținutul, organizarea și regulile le aparțin.

În acest fel, jocurile contribuie la dezvoltarea capacității de abstractizare și generalizare, ca și a altor calități psihice.

Jocul este determinat de contactul copilului cu lumea înconjurătoare și este mijlocit de relațiile sociale în care acesta este inclus de la început și pe care le imită în felul său. Din punct de vedere al conținutului, jocurile se împart în :

— jocuri de mișcare ;
— jocuri de creație ;
— jocuri didactice.

Jocurile de mișcare, specifice educației fizice, sînt activități care se desfășoară în mod organizat, avînd o tematică și reguli precise dinainte stabilite. Ele au un rol important în formarea și dezvoltarea calităților intelectuale, psihice, fizice și estetice ale copiilor.

În cadrul lecției de educație fizică, jocurile de mișcare pot fi folosite cu scop de **mobilizare** a copiilor și elevilor.

În anumite situații, dictate de condiții obiective, jocurile de mișcare pot înlocui lecția de educație fizică cu întregul ei arsenal de mijloace.

Jocurile de mișcare au marea calitate de a fi simple, ușor de explicat și înțeles. Ele antrenează deodată în activitate un număr mare de copii, asigurînd o densitate ridicată a lecției. Chiar dacă nu există o participare efectivă în joc a tuturor copiilor, asigură participarea afectivă a întregului colectiv, ceea ce are o deosebită importanță atît din punct de vedere psihic, cît și fiziologic.

Prin simplitate și vioiciune, prin varietate și spirit de luptă, jocurile de mișcare creează o stare psihică pozitivă, deoarece ele sînt atractive, plăcute și dorite de copii.

Jocurile de mișcare se pot desfășura în aer liber, în sala pentru educație fizică, sau în sala de clasă. Pentru practicarea lor nu sînt necesare amenajări speciale.

Materialele folosite pentru aceste jocuri trebuie să fie simple, să nu ocupe loc mult, ușor transportabile, să fie frumos modelate și colorate, atrăgătoare, variate și cu multiple posibilități de combinare.

Cunoscînd toate aceste elemente și aspecte ale jocului, pe de o parte, și întîmpinînd de multe ori greutăți datorită lipsei materialului necesar lucrului în condiții necorespunzătoare (lipsa sălii de educație fizică, curte etc.) pentru practicarea jocurilor, pe de altă parte, pentru a veni în ajutorul tuturor celor ce se ocupă de munca de instruire și educare a copiilor în școală și în afara acesteia (excursii, tabere etc), am construit o trusă de materiale. În această lucrare, vom prezenta trusa de materiale care a fost experimentată atît în școală, cît și în afara acesteia (excursii, tabere, plimbări etc).

II. PREZENTAREA ȘI CARACTERISTICILE MATERIALULUI DIN TRUSA PENTRU JOCURI DE MIȘCARE

La elaborarea schiței materialelor și trusei [1] s-au avut în vedere următoarele cerințe :

— o cît mai mare posibilitate de folosire a materialului, prin crearea unui sistem variat de combinare a diferitelor piese ce vor intra în componența trusei;

— folosirea materialului unei truse, de un număr cît mai mare de copii ;

— posibilitatea ca aceste materiale să fie utilizate în condiții cît mai variate (școli cu și fără sală de educație fizică, curte, terenuri pentru joc, în tabere, în excursii etc) ;

[1] *Construcția primei truse aparține prof. Ștefan Septville.*

— uşurinţa în manevrarea rapidă a materialelor ;

— volumul şi greutatea cît mai scăzută a trusei (care să fie uşor de transportat de doi copii), deci implicit a materialelor care o compun ;

— posibilitatea ca materialele să fie confecţionate uşor şi la un preţ cît mai convenabil ;

— piesele care compun trusa să fie cît mai atractive atît prin formă, cît şi prin culoare.

Pe baza acestor cerinţe, am stabilit materialele ce compun trusa pentru jocu-

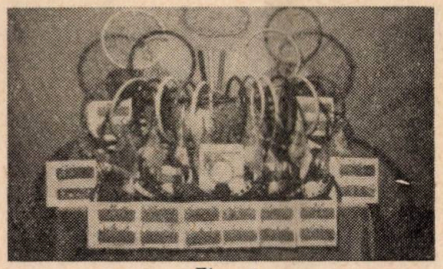


Fig. 1

rile de mişcare (fig. 1) şi care au fost grupate pe garnituri, astfel :

1. cercuri	— 16	bucăţi
2. mingi mici	— 12	„
3. mingi mari	— 4	„
4. brăţări	— 12	„
5. bastoane	— 6	„
6. beţe de ştafetă	— 4	„
7. steguleţe	— 16	„
8. corzi mici	— 4	„
9. corzi mari	— 4	„
10. plase	— 4	„

Pentru fiecare garnitură, materialele sînt împărţite egal pe culori : roşu, galben, albastru şi alb.

Toate aceste obiecte se introduc într-o sacoşă confecţionată din foaie de cort, doc sau material plastic, avînd fundul dintr-un material dur (placaj sau plastic dur), iar în partea superioară un sistem de închidere printr-un şnur şi două mînere (inele) pentru transportat (fig. 2).

Caracteristicile tehnice ale obiectelor cuprinse în trusă sînt următoarele :

1. **Cercurile** (fig. 3) cîte 4 pentru fiecare culoare, sînt confecţionate dintr-un tub de policlorură de vinil al cărui diametru are 18 mm. Diametrul fiecărui cerc este de 300 mm, iar greutatea de 100 g. Patru dintre aceste cercuri (cîte unul din fiecare culoare), au un dispozitiv de închidere-deschidere, pentru a se putea introduce pe circumferinţa cercului o plasă (în genul coşului de baschet). Acest dispozitiv este prevăzut cu un orificiu, care permite ca cercul să fie fixat la rîndul lui pe un baston (fig. 4).

Fig. 2

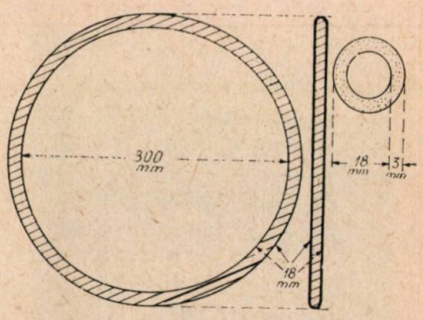


Fig. 3

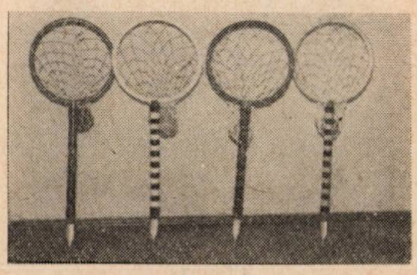


Fig. 4

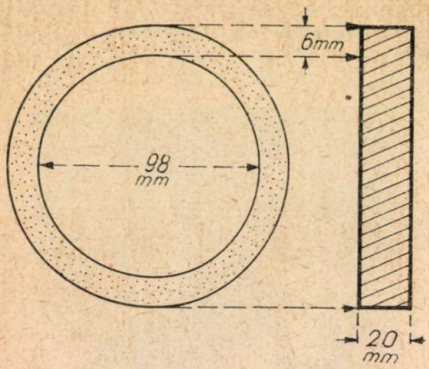


Fig. 5

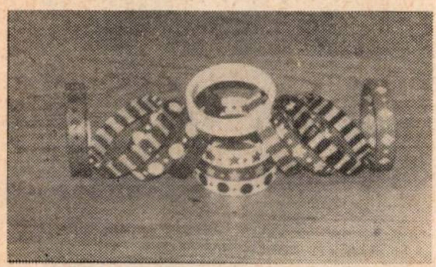


Fig. 6

2. **Mingile** mici cîte 3 pentru fiecare culoare, sînt confecționate din material plastic, avînd diametrul de 70 mm și o greutate de 70 g.

3. **Mingile mari** cîte una din fiecare culoare, sînt din policlorură de vinil (eventual din cele ce se găsesc pe piață), avînd un diametru de 150—250 mm.

4. **Brățările** (fig. 5) cîte trei de fiecare culoare, sînt confecționate din policlorură de vinil avînd aplicate pe ele diferite figuri geometrice (fig. 6), și au diametrul de 98 mm, grosimea de 6 mm și lățimea de 20 mm.

5. a. **Bastoane** (fig. 7) colorate diferit, în dungi late de 20 mm (roșu, galben albastru, alb) pe fond negru, sînt confecționate din tuburi de policlorură de vinil cu diametrul de 32 mm, lungimea de 400 mm.

La extremități pe o lungime de 25 mm bastoanele au o mărire a calibrului cu un diametru de 38 mm. Patru din ele sînt prevăzute la extremități cu cîte un dop din policlorură de vinil de culoare gri, avînd în mijloc un miez din lemn vopsit în roșu. Aceste patru bastoane au în interior cîte un băț de ștafetă.

Celelalte două bastoane nu au dopuri la extremități, ele fiind folosite ca bastoane de prelungire la bastoanele cu dopuri. În aceste două bastoane se păstrează steguleţele, cîte 4 în fiecare capăt (fig. 8)

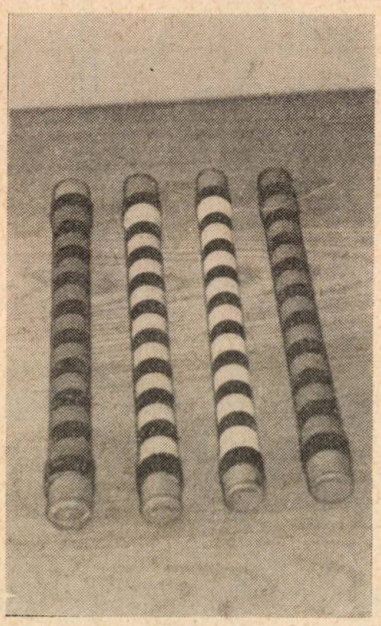


Fig. 7

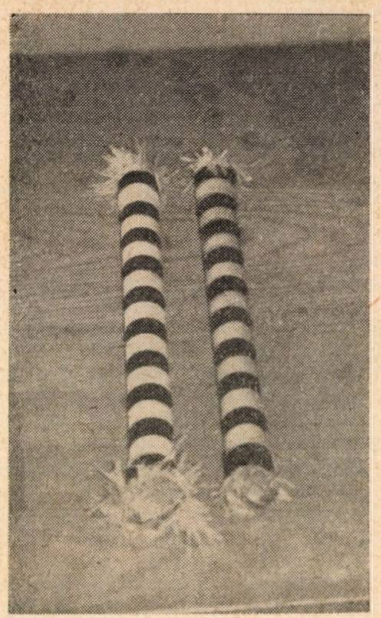


Fig. 8

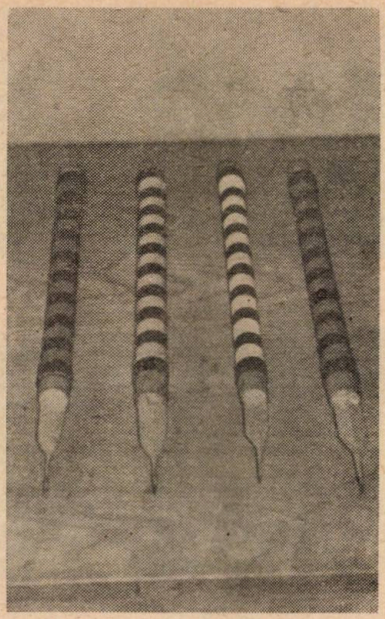


Fig. 9

b. **Dopurile ţăruş** (fig. 9) au o lungime de 190 mm prevăzute cu cîte un ţăruş metalic în formă de pană, lung de 140 mm şi lat de 25 mm, ascuţit la vîrf, pentru a fi înfipt în pămînt. Capătul celălalt al dopului se fixează în extremitatea mărită a bastonului, pentru a-l susţine la verticală (fig. 10). În trusă, dopul-ţăruş se păstrează cu ţăruşul înăuntrul bastonului.

c. **Dopul crenel** (fig. 11) are o lungime de 50 mm, un diametru de 32 mm şi este prevăzut cu două crenele — în dreapta şi stînga — avînd cîte o scobitură de 24 mm adîncime şi 18 mm lăţime. Din miezul de lemn care umple interiorul dopului, iese un cui care serveşte la fixarea cercului (de orificiul dispozitivului de închidere-deschidere). Dopul crenel se fixează în partea cealaltă a bastonului şi serveşte la montarea cercurilor pe bastoane (fig. 12).

6. **Beţele de ştafetă** (fig. 13), cîte unul de fiecare culoare, sînt confecţionate din tuburi de policlorură de vinil. Au o lungime de 235 mm cu diametrul de 25 mm şi greutatea de 90 g. La capete, ele au marginile rotunjite înăuntru (spre centru), formînd cîte un orificiu îngust la capete.

7. **Steguleţele** (fig. 14), cîte 4 de fiecare culoare, sînt confecţionate din policlorură de vinil, avînd un format dreptunghiular, terminat în unghi ascuţit.

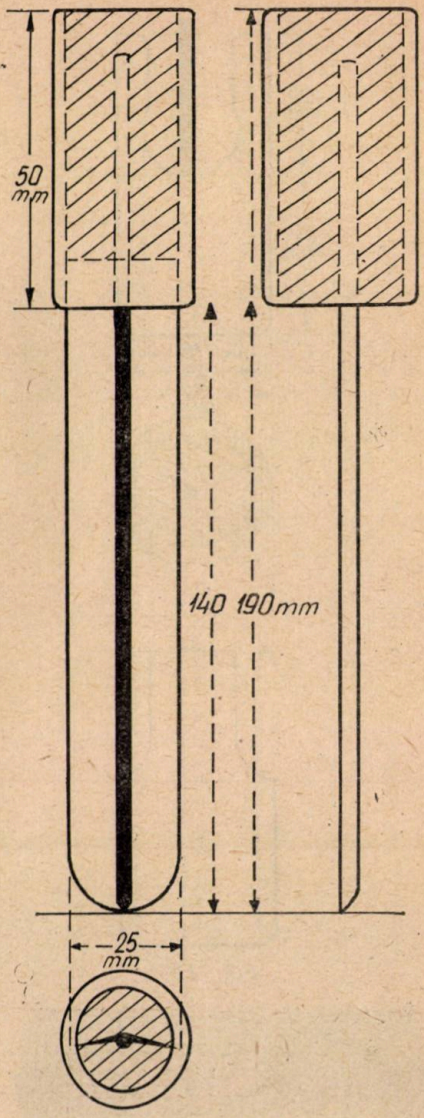


Fig. 10

Lungimea lor este de 190 mm, lăţimea de 100 mm, fiind înconjurate pe margine de o bandă filată de culoare galbenă lată de 20 mm. Pe steguleţ, în mijlocul porţiunii dreptunghiulare se află imprimată emblema trusei. Fiecare steguleţ este susţinut de un ţăruş lung de 370 mm şi gros de 6 mm, confecţionat din vergea de duraluminiu, ascuţit la un capăt pentru a se putea înfige în pămînt, iar la

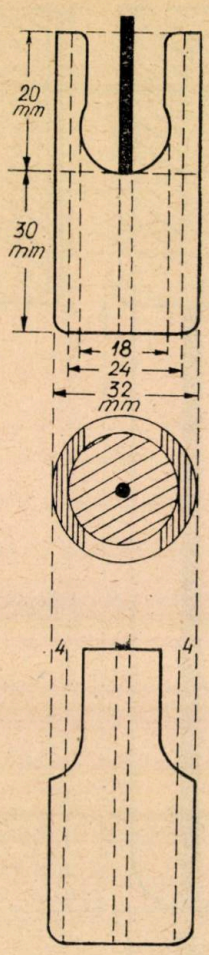


Fig. 11

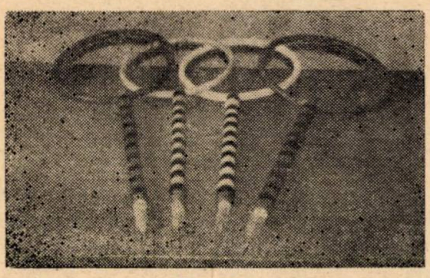


Fig. 12

celălalt capăt fiind modelat în formă de inel pentru a ușura manevrarea.

8. **Corzile mici** au o lungime de 150 cm și sînt confecționate din policlorură de vinil.

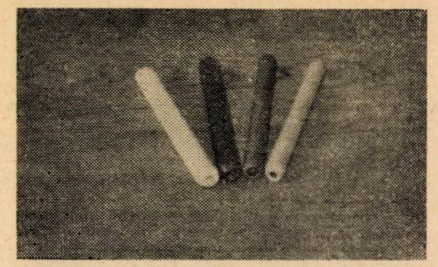


Fig. 13

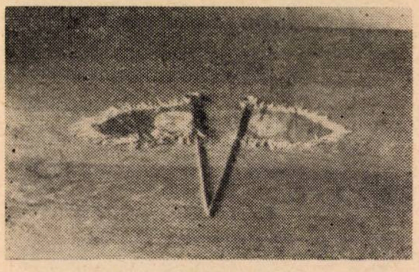


Fig. 14

9. **Corzile mari** sînt confecționate tot din policlorură de vinil și au o lungime de 1000 cm fiecare.

10. **Plasele** (fig. 15) sînt confecționate din fire de bumbac mercerizat. Lungimea plasei este de 300—350 mm, diametrul în partea superioară fiind de 336 mm, iar în partea inferioară de 90 mm. Ochiurile plasei au dimensiunile de 50×50 mm.

Obiectele descrise mai sus se așează în sacoșă în așa fel, încît să se reali-

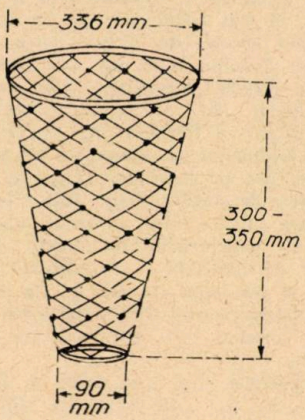


Fig. 15

zeze maximum de economie spaţială. Astfel, cercurile mari se aşază pe fundul sacului, unul peste altul, înăuntrul acestora se plasează brăţările, în mijlocul cărora se dispun bastoanele purtătoare de ştafete şi mingile mici, peste care se aşază corzile ; între brăţări şi cercuri se pun cele două bastoane care poartă steguleţele ; urmează plasele şi deasupra mingile mari. Greutatea totală a trusei este de circa 7 kg, diametrul de 320 mm şi înălţimea de 600—650 mm.

Materialele cuprinse în trusă pot fi folosite la organizarea unor jocuri simultane, la care pot participa pînă la 150 de copii. Aceste materiale pot fi utile atît profesorului de educaţie fizică şi instructorilor sportivi, cît şi educatorilor, învăţătorilor, comandanţilor de pionieri, părinţilor.

Résumé

Le jeu est une activité distractive que les enfants pratiquent avec plaisir et qui constitue un moyen important de son éducation intellectuelle, morale, physique et esthétique. Etant une forme d'activité qui englobe toutes le preoccupations de l'enfant, le jeu doit etre employé comme un moyen principal dans l'instruction et l'éducation de l'enfant devenu élève.

Les matériaux employés pour les jeux doivent être simples, ne pas occuper beaucoup de place, qu'ils soiyent facilement transportable, joli colorés, attrayants et possedant de multiples possibilités de combinations. L'absence des matériaux necessaires pour le déroulement des jeux de mouvement dans les conditions variées a déterminé le professeur Ştefan Septville de construire une trousse de matériaux. La trousse a été expérimentée dans l'école et en dehors de celle-ci (excursions stages, promenades) et este composée de : 16 cercles, 12 petites balles, 4 grandes balles, 12 anneaux, 6 batons, 4 batons de relais, 16 petits drapeaux, 4 petites cordes, 4 grandes cordes et 4 filets.

Les matériaux compris dans la trousse peuvent être utilisés pour l'organisation de jeux simultans, auquels peuvent participer plus que 150 enfants.

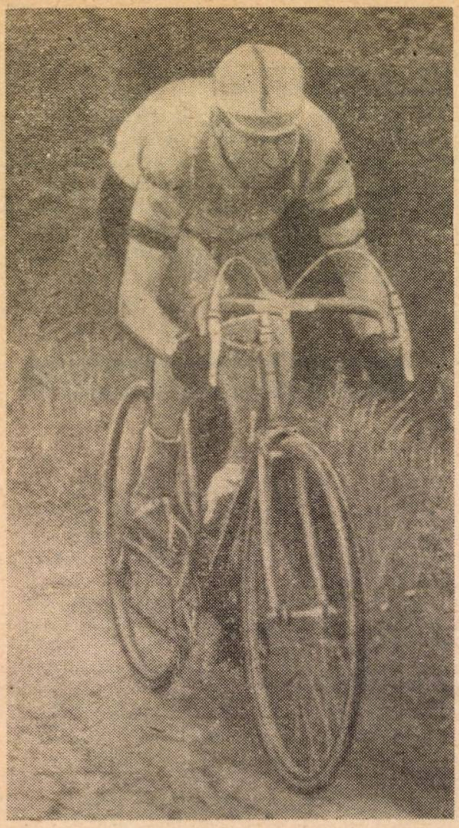
Summary

The game is an entertaining activity practiced with pleasure by the children and wich constitutes an important mean for his intellectual, moral, physical and aesthetical education. Beeing an activity wich includes all the children's cares, the game must be used as a main mean in instructing and educating the child, now a pupil.

The materials used for the games must la simple, must not take up a great deal of room, should be easy transportable, beaufully coloured, attractive, varied and with multiple ways of combinations.

The lack of the necessary materials for carrying — on the motion games in different conditions induced professor Ştefan Septville to build a set of materials. The set has been experimented in schools and out of it (excursions, camps, outings) and is made up of : 16 hoops, 12 small balls, 4 big balls, 12 rings, 6 sticks, 4 relay sticks, 16 small flags, 4 small ropes, 4 big ropes and 4 nets.

The materials included in the set may be used in organizing simultaneous games with the participation up to 150 children.



Carnet de antrenament

FELICE GIMONDI

Date personale:

- **Născut la 29 septembrie 1942 la Sedrina**
- **Înălţime — 1,84 m**
- **Greutate — 72 kg**
- **Face parte din clubul italian de ciclism Salvarani**
- **Antrenor — Luciano Pezzi**
- **Necăsătorit**

Lumea ciclismului profesionist are nevoie în permanenţă de vedete, de eroi pe care publicul avid de performanţe senzaţionale să-i înalţe pe culmile legendei. Fără aceasta, ciclismul devenit profesiune n-ar supravieţui concurenţei pe care i-o face boxul sau fotbalul, regizate de oameni care au atins perfecţiunea meseriei.

Fără îndoială că „papa Desgrange" nu l-a gîndit aşa. Şi cu atît mai puţin dl. Sivrac — întîmplătorul... părinte al „ciudatului vehicul" sau doctorul Dunlop, cel care a făcut din biciclu o maşină confortabilă, schimbînd fîşia de cauciuc plin, cu pneuri.

Devenind o meserie rentabilă, ciclismul s-a transformat. Au fost iniţiate competiţii de mare dificultate, cu trasee care pleacă de pe malul mării şi ajung dincolo de graniţa norilor, cu etape lungi şi obositoare, cu întreceri programate atunci cînd n-ai curaj să alungi cîinele din casă. Şi aceasta pentru că o performanţă egalată nu mai reprezintă pentru nimeni un prilej de entuziasm. V-aţi gîndit însă cum se pregătesc aceşti giganţi ai şoselelor pentru a răspunde me-

reu „prezent" solicitărilor tot mai puțin omenești ale marilor competiții rutiere? S-ar putea ca dumneavoastră, stimați cititori, să fi avut această nedumerire. Nu ați avut însă la îndemînă posibilitatea s-o spulberați. Ne-am gîndit că am putea să vă venim în ajutor extrăgînd din cartea „L'ETA DEI GIMONDI", cu permisiunea autorului ei, ziaristul Luigi Chierici cîteva pagini în care se vorbește despre programul pe care ciclistul italian l-a efectuat în anul 1966, înainte de a trece la perioada antrenamentelor pe bicicletă. Am găsit interesant să-l redăm, deoarece el reflectă preocupările multilaterale ale marilor sportivi, multitudinea de aspecte pe care le îmbrățișează în activitatea lor, lăsînd spre reflecție personală sportivilor noștri dacă nu este cumva cazul să-și mărească și ei aria preocupărilor...

Felice Gimondi este în momentul de față una dintre marile vedete ale ciclismului profesionist. Născut la 29 septembrie 1942 la Sedrina, lîngă Bergamo, el a parcurs cu o viteză medie orară nebănuită drumul spre... înalta societate a ciclismului rutier. În anul 1964 a cîștigat „Tour de l'Avenir" — după ce își înscrisese în palmares zeci și zeci de victorii în cursele de durată redusă — pentru ca în anul următor să dea marea lovitură: locul I în „Turul Franței"! Anul 1966 a fost fructuos în „clasice": el a terminat învingător în turul Paris-Roubaix și Paris-Bruxelles, precum și în „Turul Lombardiei". În anul 1967 și-a adăugat în palmares „Premiul Națiunilor" și „Turul Italiei". Așadar, o victorie în „Grand Tour" și alta în „Giro" figurează în palmaresul său, înainte de a fi ajuns un „alergător matur". Italienii îl socotesc pe Felice Gimondi singurul urmaș vrednic al lui Fausto Coppi, singurul care ar putea să-i depășească performanțele legendarului as al pedalei, iar ziariștii încep să mute aureola de pe capul lui Anquetil, pe acela al lui Gimondi care, oricum, are calitatea de a fi cu aproape 10 ani mai tînăr decît adversarul său normand. Cert este că Felice Gimondi este un mare talent al ciclismului mondial și că, în curînd, va deveni „omul numărul unu". Înflăcărații săi „tifosi" îi cer lui Gimondi să-i răpească lui Bracke recordul orei și să-l aducă în Italia așa cum a făcut altădată Coppi. Gimondi are însă planuri mult mai mari și pentru a le realiza muncește, muncește mult. O dovedește și programul său pe 15 zile, program cunoscut sub numele de „perioada de oxigenare". Redăm mai jos cîteva capitole din cartea lui Chierici:

„CUM MĂ PREGĂTESC"

„Luciano Pezzi, directorul meu sportiv, „este un adept convins al efectuării unui „judicios program de pregătire. Teoriile „sale în această privință par la prima ve„dere exagerate iar, uneori, sînt comen„tate cu un oarecare sarcasm de către „pseudo-specialiști.

„Pezzi nu crede în minuni, dar încear„că să facă tot posibilul pentru ca ci„liștii ce-i are în pregătire să ajungă „la forma sportivă cea mai bună. Cei do„tați mai puțin nu vor putea deveni „campioni, dar vor concura la limita „maximă a posibilităților lor.

„Salvarani (club de ciclism din Italia „— n.a.) reprezintă primul colectiv în „care am făcut o pregătire metodică. Ea „s-a desfășurat sub conducerea profesoru„lui Vittorio Ferri, asistat permanent de „doctorul Gildo Beltrami și a avut loc „în cantonamentul de la Zocca (localitate „situată în munți).

„Precizez că acest program de pregătire „a fost efectuat înainte de a mă pre„zenta la Santa Marinella pentru a în„cepe antrenamentul specific, adică pe bi„cicletă.

„Iată, cum s-a desfășurat această pre„gătire la Zocca, între 4 și 15 ianuarie „1967, conform indicațiilor profesorului „Vittorio Ferri și urmînd programul lui „Luciano Pezzi.

„TEORIE"

„1) **Elemente de anatomie și fiziologie:**

„— Osteologie (generalități), artrologie (articulațiile și modul lor de funcționare).

„— Miologie (aspecte morfo-funcționale „și caracteristicile mușchilor).

„— Aparatul respirator: organele cu „caracteristicile lor, diafragmă, aerul, bio„mecanica respirației, mușchii respiratori.

„— Aparatul cardiovascular: generali„tăți, inima, vasele sanguine, sîngele.

„— Sistemul nervos: sistemul nervos „central și cel periferic, mișcările volun„tare și involuntare, deprinderi, reflexe.

„— Antrenamentul fiziologic: anaerob, „aerob, ritmul și temperatura.

„2. **Elemente de tehnică specifică (sub „îndrumarea lui Luciano Pezzi).**

„— Alimentația sportivului, caloriile „etc.

„— Cunoștințe de actualitate generală „și sportivă.

„ACTIVITATEA PRACTICĂ"

„Diverse exerciții de îndemînare, agili- „tate viteză de reacție, forță, mobilitate „articulară cu angrenarea tuturor grupe- „lor musculare.

„— Exerciții de respirație în extensie „și culcat, mobilizarea diafragmei, apnee, „pînă la 30 de secunde".

Creșterea continuă a performanțelor sportive este determinată, în mare parte, de progresul metodelor de antrenament. Cunoștințele referitoare la modificările survenite în intimitatea biologică a sportivului, la nivelul diferitelor structuri (aparate, sisteme, echipament enzimatic) și funcții, contribuie la fundamentarea unei metodologii din ce în ce mai corelate cu principiile fiziologiei și biochimiei umane.

Există un consens unanim asupra importanței „productivității anaerobe" ca element de care va depinde în viitor sporirea capacității de efort a sportivilor. Efortul de intensitate maximală și submaximală nu este altceva decît alternativa în care se rupe echilibrul dintre importul de oxigen și necesitățile interne, prag peste care se face apel la resursele anaerobe de energie. **Grad de productivitate anaerobă înseamnă, deci, capacitatea organismului de a realiza un efort intens pe seama substanțelor energetice prelucrate pe cale anaerobă.**

Sporirea treptată a capacității de productivitate anaerobă se realizează prin antrenament efectuat în condiții de hipoxie, adică prin realizarea unui lucru muscular într-o atmosferă cu o concentrație săracă în oxigen. Cele mai uzuale metode utilizate în acest sens sînt: antrenamentele la altitudine, în barocameră, sau cu respirația oprită timp de 10—20 de secunde (așa-zisul antrenament în apnee). Astfel se obține creșterea progresivă a rezistenței organismului la hipoxie pe seama modificărilor adaptabile ale sistemelor: cardiorespirator, neuromuscular, nervos central, a tabloului sanguin etc.

Volkov e de părere că individul antrenat dobîndește capacitatea de productivitate anaerobă pe seama: fortificării sistemelor enzimatice, rezervelor generale de substanțe energetice din țesuturi utilizate pentru resinteza anaerobă a acidului adenozin-trifosforic, gradului de dezvoltare a mecanismelor compensatorii care asigură menținerea homeostaziei interne (constanței mediului intern) în condițiile activității musculare, nivelului înalt de adaptare tisulară, care îngăduie continuarea lucrului intens și atunci cînd au apărut importante modificări (devieri spre aciditate) ale mediului intern al organismului.

Tradusă în acești termeni, perfecționarea metodelor de pregătire a sportivilor de performanță ar însemna utilizarea pe scară din ce în ce mai largă a mijloacelor capabile să sporească capacitatea lor de productivitate anaerobă. Experiența de pînă acum recomandă drept mijloc superior adaptarea activă, nu pasivă, la hipoxie, adică realizarea unui efort într-o atmosferă cu o concentrație de oxigen subnormală, sau în stare de apnee (cu respirația oprită), sau cu utilizarea unui regim de respirație special, care produce o creștere a datoriei de oxigen. Indiferent de metoda adoptată în timpul antrenamentului, în organismul sportivului deficitul de oxigen va stimula intensificarea reacțiilor anaerobe și, concomitent, modificarea activității marilor funcții.

Adaptarea organismului la condițiile de hipoxie va fi direct proporțională cu intensitatea și durata efortului de antrenament desfășurat după una din metodele recomandate.

Aceste adevăruri științifice își vor face loc din ce în ce mai mult în concepția antrenorilor și medicilor sportivi.

„— Exerciții de pregătire fizică gene- „rală: în poziție ortostatică și culcat, „cu îngreuieri mici și mari, în echilibru „stabil și atîrnat.

„— Exerciții specifice în aceleași pozi- „ții, cu îngreuieri succesive".

REALIZAREA PRACTICĂ A PLANULUI DE LUCRU

Pentru realizarea unei pregătiri corespunzătoare, în mod gradat, ținîndu-se cont și de caracteristicile somatice ale sportivilor, planul de pregătire al lui Gimondi cuprinde 4 perioade (cicluri) a 3 zile, fiecare zi conținînd 4 ore de lucru astfel: 2 ore dimineața și două după amiaza, plus o jumătate de oră de teorie.

Perioada I (4—5—6 ianuarie):

Dimineața: 1/4 oră teorie.

— 2 ore lucru la sală, exerciții de îndemînare, agilitate și respirație în diverse poziții.

După-amiază: 1/4 oră teorie.

— O oră de lucru în aer liber, exerciţii de respiraţie şi apnee pînă la 10 secunde.

— O oră la sală, exerciţii ca dimineaţa.

Perioada a II-a (7—8—9 ianuarie) :

Dimineaţa : 1/4 oră teorie.

— 2 ore de sală, exerciţii de îndemînare, agilitate, exerciţii de respiraţie şi apnee pînă la 15 secunde.

După-amiază : 1/4 oră teorie.

— O oră în aer liber, exerciţii de respiraţie şi apnee 15 secunde, exerciţii de îndemînare şi agilitate.

— O oră la sală, exerciţii ca cele de dimineaţă.

Perioada a III-a (10—11—12 inauarie) :

Dimineaţa :

— O oră de activitate la sală, exerciţii de pregătire fizică generală cu greutăţi mici, în special pentru coordonare, exerciţii de dezvoltare a forţei şi exerciţii la spaliere.

— O oră de lucru în aer liber, exerciţii de respiraţie şi apnee pînă la 20 de secunde, exerciţii de îndemînare şi agilitate.

După amiază : 1/4 oră teorie.

— 2 ore în aer liber, exerciţii de respiraţie cu apnee pînă la 25 secunde, exerciţii de îndemînare şi agilitate, alergări.

Perioada a IV-a (13—14—15 ianuarie):

Dimineaţa : lucru pe două grupe, cîte o oră la sală, exerciţii de agilitate, îndemînare, viteză, forţă, cu şi fără greutăţi, urmărindu-se o angrenare intensă a musculaturii, exerciţii la spaliere.

— O oră în aer liber cu ambele grupe, exerciţii de respiraţie şi apnee de 30 de secunde, exerciţii pe grupe musculare.

După amiază : 1/2 oră teorie.

— 2 ore în aer liber, exerciţii de respiraţie şi apnee 30 de secunde, exerciţii pe grupe musculare, alergări.

HRISTACHE NAUM
Dr. ROMULUS BALABAN
Prof. ŞTEFAN NOBILESCU

Résumé

Felice Gimondi est, actuellement, une des plus grandes vedettes du cyclisme professionel. Né le 29 septembre 1942, à Sedrina, il a parcouru à une moyenne horaire insoupçonable le chemin vers ...la haute société du cyclisme routier. En 1964 il a gagné le „Tour de l'Avenir", en 1965 le „Tour de France". L'année 1966 a été particulièrement heureuse en classiques: il a été vainqueur du Paris-Roubaix et du Paris-Bruxelles, ainsi que du „Tour de la Lombardie". En 1967 il a enrichi son palmarés avec le „Prix des Nâtions" et avec le „Tour ont honoré son palmarés bien avant de devenir un „mûr". Les italiens le considd'Italie". Donc, une victoire dans „La Grande Boucle" et une dans le „Giro" ont honoré son palmarés bien avant devenir un „mûr" Les italiens le considérent comme le seul héritier de Fausto Coppi; les „tifosi" lui demandent de ravir a Bracke le record de l'heure et de le rapporter en Italie, ainsi que l'a fit autrefois Coppi. Gimondi a des grands plans et, pour les réaliser, travaille beaucoup. Son programme sur 16 jours, denommé aussi „periode d'oxigénation", le prouve...

Summary

Felice Gimondi is at the moment one of the great stars of the professional cycling. Born, he covered in an inimaginable average speed the way to the high society of the road cyeling. In 1964 he won the. "Tour de l'Avenir", in 1965 the 1-st place in the "Tour de France", The year 1966 has been rich in "classical" : he won the Paris — Roubaix and Paris — Brussels races, as well as the "Tour of Lombardia".

In 1967 be added to his prize list the "Prix des Nations" and the Tour of Italy.

This, he had a victory in the "Grand Tour" and one in the "Giro" before becoming a mature runner. The italians think him the only worthy successor of Fausto Coppi and the "tifosi" ask him to take away from Bracke the "hour record" and to bring it to Italy as did it Coppi years ago.

Gimondi has big projects, and for achieving them he has to work a lot. As a proof of it, his 15 days programm called "oxygenating period".

СОДЕРЖАНИЕ

SOMMAIRE

CONTENTS

СОДЕРЖАНИЕ

СТЕЛА РУССУ: Один из факторов спортивной тренировки 1

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

В. ПОПЕСКУ: „Строительство" системы атаки 8

АННА МОЦЕТ: Художественная подготовка в тренировке детей к спортивной гимнастике 21

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

А. ИОНЕСКУ: Позвоночные скольжения и вращения в спортивной травматологии 28

В. ИЛИЕСКУ Н. ГОРУН; Аспекты из клиники и лечения мускульных травм у спотсменов 34

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ

ЖУЛЬЕТТА ЧИНТОЮ и И.ТУДУСЧУК: *Технико-методические указания к подготовке упражнений по гимнастике для соревнований генеральных школ* 38

КОНСУЛЬТАЦИИ — МНЕНИЯ

Т. КОРНЕШАНУ: „Культуризм" его использование на развитие силы в спортивной тренировке . . 47

М. ЕПУРАН: Психологические аспекты спортивной формы . . . 52

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Г. ПОПА: Из истории коня ручками 57

СПОРТ, РЕКРЕАЦИЯ, ЗДОРОВЬЕ

СТ. СЕПТВИЛЛЕ и Д. МОЦЕТ: Комплект для движущихся игр в различных условиях 61

ЗАПИСИ ТРЕНИРОВКИ

Х. НАУМ и СОТРУДНИКИ: Феличе Джимонди 68

STELA RUSU : Un des facteurs de l'entraînement sportif 1

TECHNIQUE — METHODIQUE — ENTRAÎNEMENT

V. POPESCU : La „construction" d'un système d'attaque 8
ANA MOŢET : La préparation artistique dans l'entraînement des enfants pour la gymnastique sportive 21

MEDICINE SPORTIVE

A. IONESCU : Les glissages et les rotations vertebrales dans la traumatologie sportive 28
V. ILIESCU et N. GORUN : Aspects cliniques et le traitement des ruptures musculaires chez les sportifs . 34

L'ÉDUCATION PHYSIQUE DANS L'ENSEIGNEMENT

JULIETA CINTOIU et ION TUDUSCIUC : Des indications technico-méthodiques concernant la préparation des exercices de gymnastique pour les competitions des écoles générales . 38

CONSULTATIONS — OPINIONS

T. CORNEŞANU : Le „culturisme" et son usage pour le développement de la force dans l'entraînement sportif 47
M. EPURAN : Aspects psychologiques de la forme sportive 52

PAGES D'HISTOIRE

GH. POPA : De l'historiqe du cheval d'arçon 57

SPORT — RECRÉATION — SANTÉ

ST. SEPTVILLE et D. MOŢET : Trousse pour les jeux de mouvement dans des conditions diverses 61

BLOC-NOTES D'ENTRAÎNEMENT

H. NAUM ET COLLABORATEURS : Felice Gimondi 68

STELA RUSU : One of the factors in the sporting training 1

TECHNICS — METHODS — TRAINING

V. POPESCU : The „construction" of an attack system 8
ANA MOŢET : The artistic preparation in the childrens training for sporting gymnastics 21

SPORTING MEDICINE

A. IONESCU : The vertebral slidings and revolvings in the sporting traumatology 28
V. ILIESCU and N. GORUN : Clinical aspects and the treatment of muscular tears by the sportmen 34

PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLS

JULIETA CINTOIU and I. TUDUSCIUC : Techno-methodical indications concerning the preparation of the gymnastic exercises for general schools competitions 38

CONSULTATIONS — OPINIONS

T. CORNEŞANU : „Culturism" and his use for the growth of power in the sporting training 47
M. EPURAN : Psychological aspects of sporting fitness 52

HISTORY

GH. POPA : History of the pommelled horse 57

SPORT — RECREATION — HEALTH

ST. SEPTVILLE and D. MOŢET : Set for motion ganes in different conditions 61

TRAINING NOTE-BOOK

H. NAUM AND COLLABORATORS : Felice Gimondi 68

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele :

— Articolele trimise pentru publicare să fie scrise la mașină. Ele să nu depășească 5—10 pagini pentru lucrările de cercetare științifică și 10—15 pagini pentru cele care tratează probleme generale.

— Lucrările de cercetare științifică să fie redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a) Introducerea — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate.

b) Material și metodă — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparaturii și metodicii utilizate.

c) Rezultate — descrierea sau menționarea sub formă de tabel sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării.

d) Discutarea rezultatelor — comportarea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor.

e) Concluzii — datele esențiale rezultate din cercetare, redactate în cîteva fraze.

f) Bibliografie — articole de cercetare științifică și cele cu caracter general vor fi însoțite de o listă bibliografică. Aceasta va conține numai lucrările autorilor menționați în text. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se trece numărul corespunzător lucrării respective în lista bibliografiei. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie în ordine : numele autorului, titlul periodicului, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, orașul și anul apariției.

g) Rezumatele lucrărilor. Toate articolele vor fi însoțite de un rezumat de 150—200 cuvinte care va conține părțile cele mai importante ale lucrării, redactate pe scurt.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

I. P. I. — c. 5127

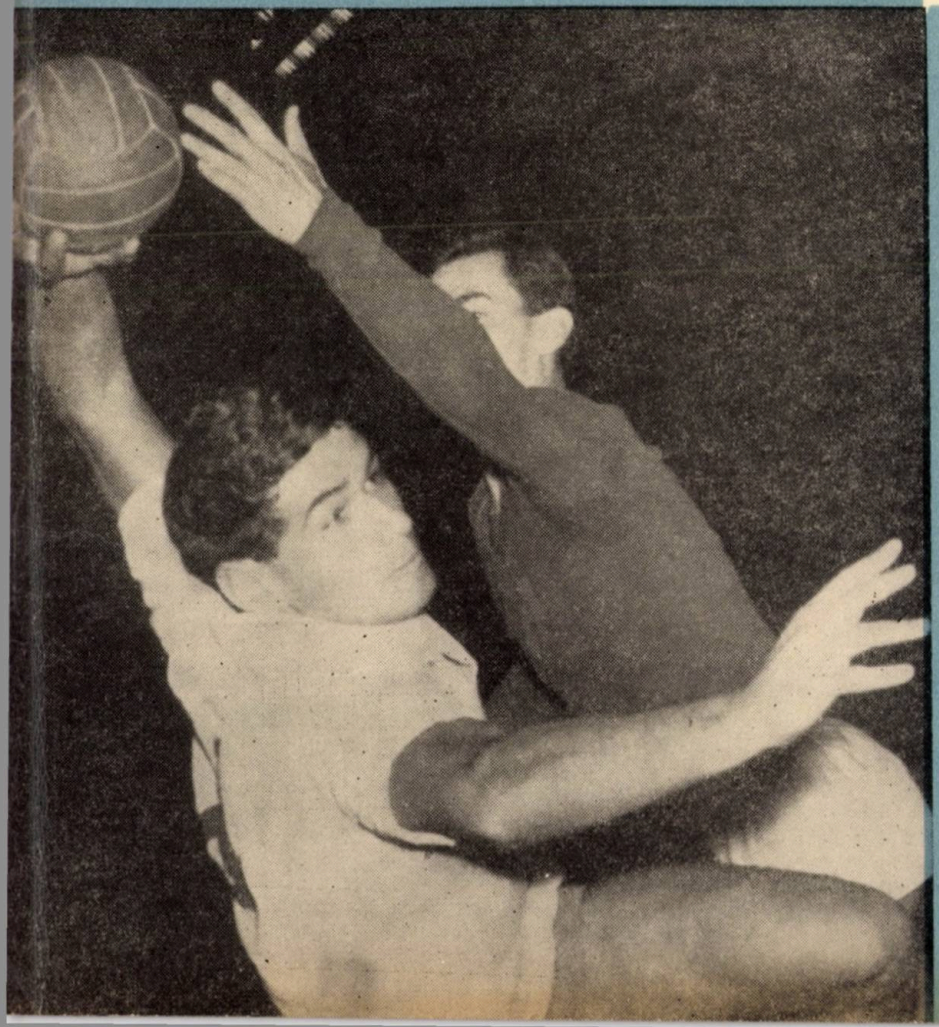
41 015

Lei 4

FŐISKOLA TESTNEVELÉSI

4
APRILIE 1968
Anul XXI

educație fizică și sport



REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

CUPRINS

I. MIHĂILĂ: Profesorul Ioan Athanasiu promotor al fiziologiei efortului și al educației fizice științifice în România 1

Tehnică — metodică — antrenament

P. CERCEL: Înregistrarea unor acțiuni de joc la handbal 10
I. ZAHARIA: Criterii de selecție la alergări pentru copii și juniori mici 16

Medicină sportivă

M. GEORGESCU, L. TAUS, D. SIMIONESCU: Considerații pe marginea unor modificări importante ale fazei de repolarizare survenită pe traseul electrocardiografic al unui sportiv de performanță 24

Educația fizică în învățământ

A. KUMMER: Evoluția dezvoltării fizice și a performanțelor elevilor timp de 10 ani la liceul cu program de educație fizică din Brașov (1957—1967) 31
V. CORBAN: Influența practicării exercițiilor fizice asupra stării sănătății elevilor, reflectată prin prezența lor la orele de clasă 38

Consultații — opinii

V. STĂNCULESCU: Aspecte metodice ale dinamicii efortului specific diferențiat în pregătirea fotbaliștilor de performanță 42
FL. FRAZZEI: Unele aspecte din Judo 51
IUDITH MOSCU: Simpozionul internațional de psihosomatică sportivă . 56

Meridiane

I. BAICENKO: Criteriile moderne ale formei sportive 59

Sport — recreație — sănătate

I. RĂDULESCU: Terenuri sportive simple, o necesitate stringentă . . 64

Carnet de antrenament

A. VASILIU: Debbie Meyer 68

Fișier bibliografic 71

COLEGIUL DE REDACȚIE

TIBERIU ARDELEANU, ELENA COSAC, OCTAV DIMITRIU, ELENA DOBINCA, (redactor responsabil), ION DRĂGAN, MIHAI EPURAN, MIRON GEORGESCU, ILIE ISTRATE, MARIA IONESCU, GHEORGHE MITRA, ALEXE NICU, CORNELIU RĂDUȚ, ANGHEL VRABIE

În numărul viitor al revistei veți putea citi:

„Probe și norme de selecție pentru săriturile atletice, corespunzătoare vîrstei și sexului" de Dumitru Gîrleanu;

„Cum începem antrenamentul pentru culturism" de Lazăr Baroga;

Redacția: București, Str. Vasile Conta nr. 16. Telefon 11.79.70 Costul unui abonament pe un an lei 48

Prezentarea artistică: N. CLAUDIU
Tehnoredactarea: M. MĂNESCU
Corectura: V. CONSTANTINESCU

Coperta I: Încercare de a opri înscrierea unui nou gol Foto: P. Romoșan

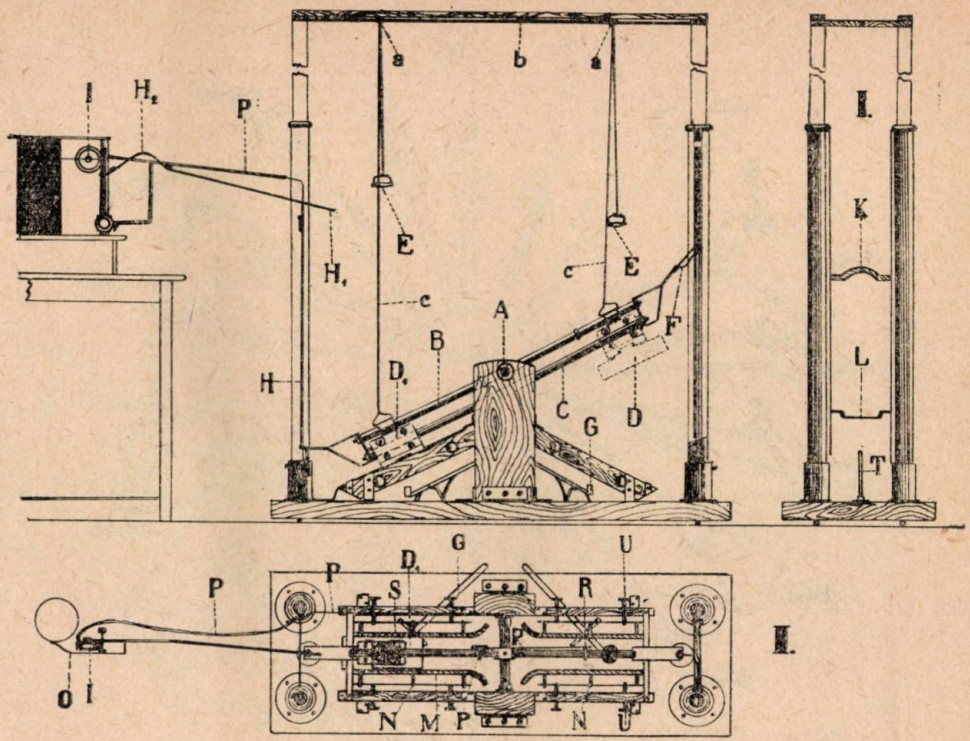


Fig. 1

Cercetările profesorului Athanasiu în domeniul energiei nervoase au însemnat un început promițător în dezvoltarea electrofiziologiei.

După ce am arătat foarte schematic cîteva trăsături ale activității sale de început și am înfățișat rezultatele unor cercetări ale lui în legătură cu fiziologia efortului, vom încerca să arătăm și aportul său științific într-un domeniu de aplicație a fiziologiei și anume în educația fizică.

De la început se pune întrebarea: care a fost contingența preocupărilor profesorului Athanasiu, ca om de știință, cu o disciplină eminamente practică, care se încadrează în domeniul culturii și al igienei sociale?

Animat de un înalt patriotism, și-a consacrat o parte însemnată din activitatea sa studierii condițiilor de trai ale poporului. El a fost serios preocupat de condițiile mizerabile de trai ale poporului român și îndeosebi ale țărănimii, de starea sănătății și de alimentația sa, pe care o considera nu numai insuficientă, ci de-a dreptul dăunătoare. El s-a străduit să combată îndeosebi alcoolismul care bîntuia satele noastre, precum și alimentația excesivă cu porumb, a cărei consecință inevitabilă era pelagra. Într-o conferință ținută la 5 decembrie 1915 despre „Bazele științifice ale educației fizice", profesorul Athanasiu arată că dezinteresul pentru educația fizică în țara noastră a avut drept consecință slăbirea puterii de muncă a populației. „Ca să ne dăm mai bine seama cît este de dezastruoasă neglijarea educației fizice", prof. Athanasiu dă exemplu listele cu tinerii amînați și scutiți ca inapți serviciului militar din anii 1906, 1908, 1913, în care se constată că în județele din regiunile de munte media amînaților a fost de 14 la sută și a scutiților de 8,5 la sută, iar în județele de șes 16 la sută, respectiv 6,2 la sută.

Prof. Athanasiu arată că starea era îngrijorătoare cu mii de tineri inapți serviciului militar, care erau tot așa de inapți și pentru meseria lor: „ca agricultori vor zgîria pămîntul cu brațele lor lipsite de putere, nefiind în stare să-și agonisească nici piinea zil-

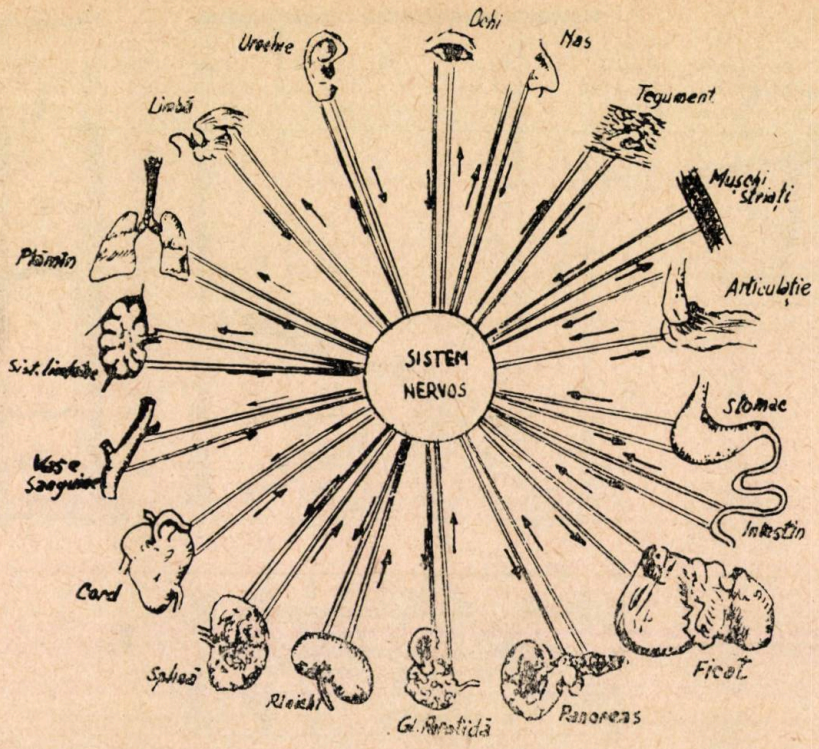


Fig. 2

nică ; în fabrici nu vor putea da nici jumătate din munca ce li se cere...". Autorul găsește că numai lipsa de hrană și alcoolul pot fi încriminate pentru crearea acestei situații și de aceea el spune : „porumbul și alcoolul, iată două flagele care bîntuie populația noastră rurală și în special pe cea de la munte. Adăugați la acestea și lipsa unei gimnastici raționale și veți explica pe deplin datele triste cu tablourile de scutiți și improprii serviciului militar".

După ce trece în revistă modul cum s-au debarasat diferitele științe de empirism arată situația similară petrecută și cu educația fizică. El susține că educația fizică trebuie să aibă la bază datele procurate de fiziologie și celelalte științe pe care ea trebuie să se sprijine : anatomia, fizica, mecanica, chimia etc.

Principalele date fiziologice, de care trebuie să țină seama orice învățămînt de educație fizică în aplicarea sa, sînt grupate de profesorul Athanasiu în 6 principii de bază :

1. „FUNCȚIUNEA FACE ORGANUL"

Dezvoltarea unui organ este direct subordonată funcției pe care o îndeplinește. Observația simplă, ca și experiențele științifice au dovedit că orice organ care este împiedicat de a funcționa este amenințat în mod normal să se atrofieze și, din contra, cel care funcționează în mod activ se dezvoltă și se perfecționează. Pe de altă parte, funcțiunile din corpul nostru se îndeplinesc numai cu prețul unor uzuri ale materialului viu, care se repară pe socoteala substanțelor alimentare din afară ; acestea reprezintă materia și energia necesară reparării. Prin această proprietate, organismul — mașină vie — se deosebește de mașina industrială, care prin funcțiune se uzează continuu pînă cînd este scoasă din uz. Refacerea organismului va fi cu atît mai completă și mai rapidă, cu cît a repetat de mai multe ori rolul pe care îl are de îndeplinit. Deci, o

nutriție activă nu poate avea loc decît după o funcțiune activă. Din acest principiu, I. Athanasiu trage concluzia că este greșită ideea că repausul prelungit înlesnește nutriția organelor și că ar fi binefăcător pentru corpul omului.

Pe acest principiu științific al folosirii educației fizice se sprijină perfecționarea organelor și sistemelor de organe, realizată printr-o gimnastică funcțională sistematică. În privința raportului dintre repaus și nutriție, I. Athanasiu anticipează principiul repausului activ, care a fost demonstrat științific de Secenov și care își găsește aplicații largi în munca din industriile moderne.

2. „COORDONAREA FUNCȚIUNILOR ORGANISMULUI"

Între funcțiunile tuturor organelor din corpul omului domnește o perfectă armonie, activitatea lor fiind coordonată de două aparate: circulator și nervos (fig. 2 și 3).

Coordonarea care se realizează în aparatul circulator este datorită legăturii pe care el o are cu toate organele corpului și cu rolul pe care îl îndeplinește de a distribui hrana și oxigenul, prin intermediul sîngelui, la țesuturi și celule. Secreția glandelor interne este răspîndită tot prin sînge în toate părțile corpului. Prin substanțele secretate de ele se stabilește o adevărată coordonare funcțională, pe care o putem denumi coordonare chimică sau humorală.

Alături de coordonarea humorală sau chimică există coordonarea nervoasă, reprezentată de sistemul nervos central și de conductorii lui speciali, nervii, care pun în legătură sistemul nervos central cu toate organele din corp.

Prin intermediul nervilor senzitivi și motori, centrii nervoși pot să armonizeze funcțiunea diferitelor organe pentru satisfacerea cerințelor corpului întreg.

Datorită acestor două feluri de coordonare se stabilește o mare solidaritate funcțională între toate organele corpu-

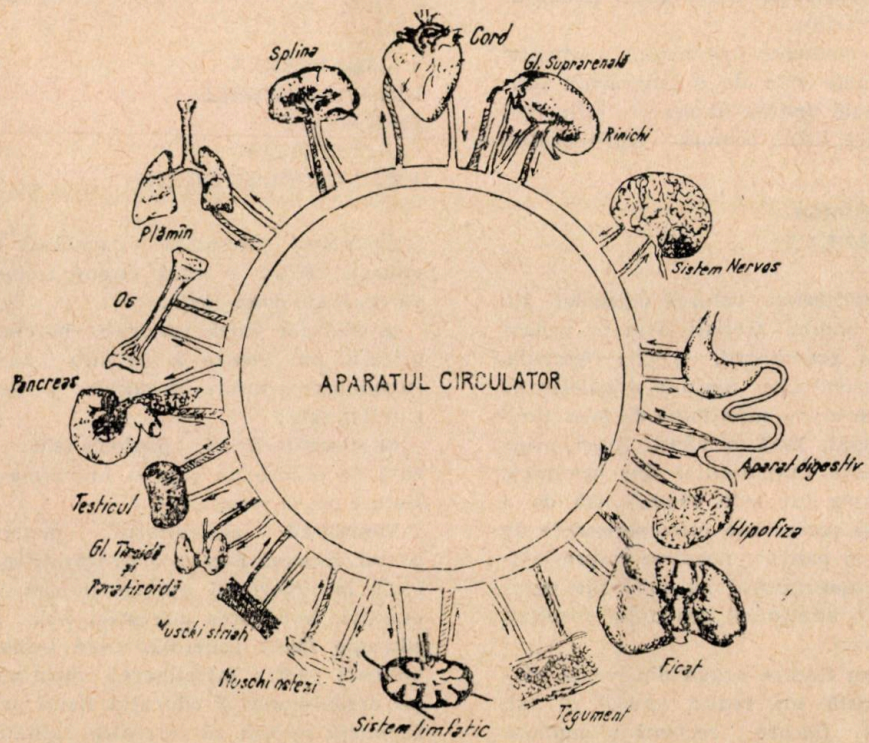


Fig. 3

lui și celulele din care acestea sînt formate. Importanța acestui principiu, este imensă pentru educația fizică. Nu se va putea separa un singur moment activitatea mușchilor de a celorlalte organe. Funcțiunea lor va stimula pe cea a aparatului nervos, circulator, respirator, digestiv, secretor etc. De aici trebuie să deducem că toate organele corpului iau parte activă la exercițiile fizice și perfecționarea lor trebuie să meargă paralel cu aceea a mușchilor, pentru a realiza o educație fizică completă.

Profesorul I. Athanasiu pune problema relației între educația fizică și dezvoltarea inteligenței. După ce arată că creierul funcționează după aceleași reguli ca și celelalte organe și că actele intelectuale sînt produse de creier, întocmai cum mușchii produc munca și căldura, susține că și creierul își mărește capacitatea de activitate în ceea ce privește coordonarea și execuția mișcărilor.

În concluzie, principiul armoniei funcționale este de o importanță fundamentală pentru înțelegerea influenței educației fizice asupra organismului.

3. „REGIMUL PERMANENT"

În funcțiunea tuturor organelor din corpul omului trebuie avut în vedere regimul permanent, specific fiecăruia. El e acela care permite organelor să funcționeze cu maximum de folos timp îndelungat, fără a obosi. Acest principiu este împrumutat din mecanică. Realizarea lui este condiționată de o anumită succesiune între perioadele de muncă și pauzele necesare reaprovizionării organismului cu substanțe energetice și eliminării produșilor rezultați din arderi.

Pentru fiecare organ din corpul nostru există un regim special al lui, întrucît fiecare reclamă o anumită pauză pentru a primi noua cantitate de sînge acumulată care-i aduce hrana și oxigenul și pentru a elimina produșii rezultați din funcțiune.

Exercițiul fizic în genere, dar mai ales gimnastica rațională, sînt menite să perfecționeze regimul permanent al organismului, întrucît activînd funcțiunile organice accelerează procesul de schimburi și prin aceasta scurtează pauzele necesare reaprovizionării organelor cu substanțele energetice și plastice. Pentru ameliorarea regimului permanent al organismului, prin exerciții fizice, trebuie procedat sistematic și anume : să se meargă de la simplu la compus și de la ușor la greu ; altfel riscăm să compromitem scopul urmărit prin exercițiile fizice. Realizarea regimului permanent, la un nivel cît mai ridicat, își găsește aplicații mai ales în muncile profesionale și prin aceasta se demonstrează rolul exercițiilor fizice pentru menținerea capacității de muncă la un nivel ridicat timp îndelungat.

4. „ADAPTAREA EDUCAȚIEI FIZICE ÎN RAPORT CU CERINȚELE FIECĂREI PROFESIUNI"

Profesorul Athanasiu consideră că educația fizică a unui popor trebuie să cuprindă două părți :

a) educația fizică generală, necesară oricărui om pentru a asigura buna funcționare a tuturor organelor și funcțiunilor sale ;

b) educația fizică profesională, cerută de munca pe care o îndeplinește fiecare om în societate.

Meseriașul, agricultorul, factorul poștal, reclamă fiecare o pregătire specială în raport cu munca pe care o execută. Împărțirea educației fizice în educație fizică generală, care trebuie aplicată pentru întreținerea funcțiunilor organismului și educația fizică profesională menită să dezvolte calitățile fizice necesare meseriilor, este cît se

poate de judicioasă. Prin această măsură profesorul Athanasiu anticipează rolul educației fizice legată de munca productivă.

Principiul adaptării educației fizice în raport cu cerințele fiecărei profesiuni a rămas un deziderat valabil și astăzi, pentru aplicarea căruia se cere cunoașterea științifică a categoriilor de profesiuni în continuă creștere și transformare.

5. „ECONOMIA FORȚELOR"

Acest principiu are valabilitate pentru explicarea acțiunii educației fizice, în general, asupra organismului, realizîndu-se prin antrenamentul metodic. Este bine cunoscut faptul că exercițiile fizice, prin repetarea lor la un grad de efort cu intensitate crescîndă, sporesc capacitatea funcțională a organismului. Eforturile sînt realizate mai economic, cu mișcări inutile mai puține, într-un timp mai scurt și cu un consum de energie mai redus.

Pentru activitățile care se repetă identic, la intervale de timp regulate, sistemul nervos central structurează pentru ele stereotipuri dinamice care înlesnesc realizarea lor din partea sistemelor organice. Aceste date ne arată avantajul mare pe care îl are practicarea cu regularitate a exercițiilor fizice, pentru economia funcțională a organismului și pentru potențarea capacității de muncă.

6. „ADAPTAREA EDUCAȚIEI FIZICE LA DIFERITE VÎRSTE"

Copilul, adolescentul și omul în vîrstă reclamă fiecare o educație fizică aparte, întrucît mersul funcțiunilor în general și intensitatea unora din ele variază în raport cu vîrsta. Așa, de exemplu, la sistemul osos, în cazul nerespectării regulilor lui de dezvoltare, prin aplicarea unor exerciții exagerat de grele, se poate ajunge la împiedicarea osificării sau la producerea unor leziuni destul de grave. Tot astfel se poate forța aparatul circulator, respirator, locomotor etc. Din enunțarea acestor date, profesorul I. Athanasiu trage concluzia că știința educației fizice este foarte complicată, reclamînd cunoașterea legilor de funcționare a organismului omenesc în etapele sale de dezvoltare. Apoi, el indică aplicarea de exerciții fizice adecvate care să contribuie la realizarea regimului permanent cu maximum de eficiență și minimum de cheltuială de energie. „Stăpînirea educației fizice reclamă cunoștințe de anatomie, fiziologie, mecanică, chimie etc. ea fiind în același timp o știință practică și experimentală, întrucît regulile care alcătuiesc sistemele de educație fizică trebuie să rezulte din anumite experiențe și acestea nu pot fi realizate decît în laboratoarele speciale. Procedînd altfel, se face empirist".

În ceea ce privește adaptarea sistemelor de educație fizică, I. Athanasiu afirmă: „...nu trebuie să credem că regulile de aplicare ale exercițiilor fizice stabilite în alte țări vor putea fi aplicate fără nici o restricție poporului nostru. Ele trebuie adaptate modului de viață de la noi și felului de ocupație. De aceea este absolută nevoie să avem școalele noastre pentru învățămîntul educației fizice, în care ar trebui să existe aceeași ierarhie ca și în ale oricărei științe pure sau aplicate, adică să avem un învățămînt superior de cultură fizică pentru a pregăti profesori de educație fizică și un învățămînt inferior pentru a răspîndi în toate colțurile țării principiile acestei științe. Rezolvarea problemei educației fizice este pentru țara noastră operă națională de primul ordin".

Consecvent concluziilor formulate după enunțarea principiilor științifice ale educației fizice, profesorul I. Athanasiu în colaborare cu profesorul Bucovineanu elaborează în anul 1918 un proiect de organizare a învățămîntului

educației fizice, în care se prevede crearea unui institut de învățămînt superior pentru formarea cadrelor de educație fizică atașat Facultății de științe din București. Proiectul de organizare a învățămîntului superior de educație fizică elaborat de cei doi autori era legat de planul de organizare a Facultății de științe și prevăzut să se încadreze în noile construcții ale acesteia de pe Splaiul Unirii. Cursurile de educație fizică, lucrările de laborator și cercetările de fiziologie aplicată urmau să se facă în încăperile Catedrei de fiziologie comparată. Terenul viran din spatele clădirilor Facultății de științe urma să fie transformat în terenuri pentru sport pe care să se poată face aplicații practice în legătură imediată cu laboratoarele de cercetare.

Neobținînd mijloacele materiale și încuviințarea regimurilor politice din trecut ca să poată desăvîrși opera începută, s-a retras în Franța și a lucrat la Institutul Marey.

Principiile educației fizice formulate de profesorul Ioan Athanasiu constituie fundamentul științific al educației fizice, care o apropie de științele exacte, experimentale.

Dacă în domeniul fiziologiei efortului, investigațiile întreprinse cu tehnicile moderne de azi au reușit să dezvăluie noi aspecte și să lămurească unele mecanisme intime, care nu erau posibile cu mijloacele tehnicii timpului său, în schimb principiile de bază ale educației fizice formulate de profesorul Athanasiu au o valabilitate permanentă. Însușirea lor temeinică și punerea în practică rămîne și astăzi un deziderat pentru cei care servesc interesele educației fizice din patria noastră.

BIBLIOGRAFIE

1. ATHANASIU I. et GAVALO: Le travail musculaire et le rythme du coeur. Arch. de Physiologie, 1898, pag. 347—363 și 352—367.
2. ATHANASIU I.: Recherches sur la functionement des muscles antagonistes dans le mouvement volontaire. Comptes Rendus Acad. des Sciences 1902.
3. ATHANASIU I.: L'inscription du travail musculairs volontaire en regim permanent avec l'ergographe double a bille. Comptes Rendus des sciences de la Soc. de Biol. 1908, pag. 691.
4. ATHANASIU I.: Ergographe double a bille. Extrait de travaux des Assoc. de l'inst. Marey T. II. 1910.
5. ATHANASIU I.: Munca mușchiului și condițiile fiziologice, Ed. Inst. Arte Grafice Eminescu, București 1915, pag. 36.
6. ATHANASIU I.: Bazele științifice ale educației fizice, Rev. Gen. a Învățămîntului nr. 5—6 anul 11, 1916.
7. ATHANASIU I. și BUCOVINEANU I.: Organizarea învățămîntului educației fizice, Renașterea Română nr. 7, 1918, pag. 1—9.
8. ATHANASIU I.: Empirism și educație fizică. Extras din Renașterea Română nr. 4, 1921.
9. ATHANASIU I.: Influence de la fatigue et l'alchool sur l'energie nerveuse motrice.
10. ATHANASIU I.: L'energie nerveuse motrice dans la serie animale. Extr. Journal de Physiol., pag. 9834—9837.
11. ATHANASIU I.: Studiul ergografic și ergometric în activitatea cu regim permanent.
12. ATHANASIU I.: Producțiunea mișcării, căldurii și electricității în organismul animal. Tipografia Poporul, 1913, pag. 63.
13. ATHANASIU I.: Sur la contraction induit. Reponse a L. Lepique, 20 ian. 1923. Extr. C.R.S.S. Biol. Tom 88, pag. 79.
14. ATHANASIU I.: Sur l'energie nerveuse motrice, Reponse a L. Lapique, Extr. C.R.S.S. Biol. Tom 88, pag. 39.
15. ATHANASIU I: Sur l'energie nerveuse motrice. Reponse a la note de L. Lapique, Cadence de l'energie moteure volontaire. Extr. C.R.S.S. Biol. Tom. 87, pag. 1356.
16. ATHANASIU I. et PESORD: Influence de la contraction sur l'energie nerveuse motrice. Extr. C.R.S.S. de l'Acad. de Science Tom 187, pag. 874.

Résumé

Prof. Dr. Iacob Mihăilă, dans son article sur le professeur Ioan Athanasiu, promoteur de la physiologie scientifique de Roumanie, fait l'éloge du pére de l'école roumaine de physiologie, une des plus représentatives figures du passé scientifique de notre pays.

L'auteur présente les 6 principes formulées par le prof. Athanasiu : la fonction faît l'organe ; la coordination des fonctions de l'organisme ; le régim permanent ; l'adaptation de l'éducation physique par rapport au nécéssités de chaque profession ; l'économie des forces ; l'adaptation de l'éducation physiques aux âges differents. L'article est accésible et intèrresant pour toutes les cathégories de lecteurs.

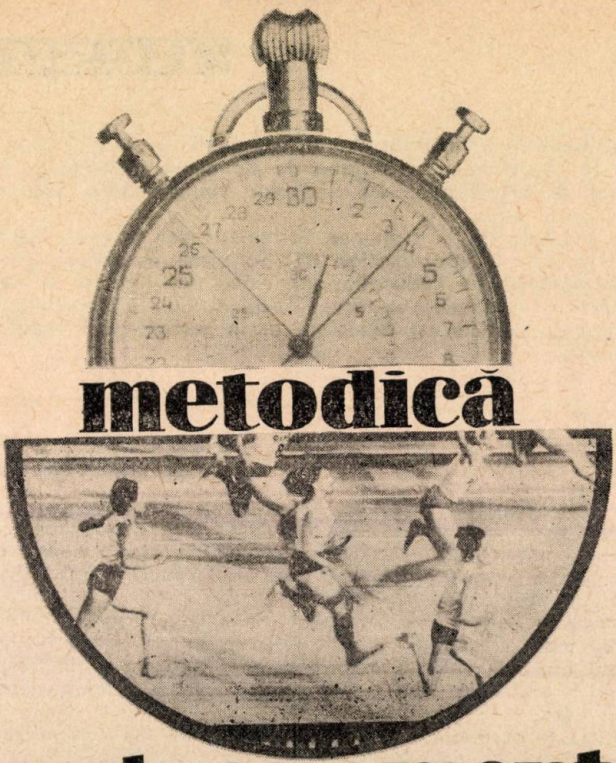
Summary

Prof. Dr. Iacob Mihăilă, in his article „Prof. Ioan Athanasiu promoter of the scientifical physiology in Romania" makes an ample eulogy of the founder of the romanian physiology school, one of the most remarkable personality of the scientifical post of our country.

The author presents the 6 principles which have been formulated by prof. Athanasiu : the function makes the organ, coordination of the body's functions, the permanent regimen, adaptation of physical education in respect of the necessity of each trade, the power's economy, adaptation of physical education to the varied ages.

The article is accesible and interesting for all the categories of readers of our review.

tehnică



metodică

antrenament

*

Lector
PAUL CERCEL

Facultatea de educație fizică Iași

ÎNREGISTRAREA UNOR ACȚIUNI DE JOC LA HANDBAL*

În vederea obținerii unor rezultate din ce în ce mai bune, procesul de pregătire a echipelor de handbal impune o orientare mai riguroasă a antrenamentului, prin selecționarea celor mai adecvate mijloace cu care se va opera în ciclurile și lecțiile de antrenament.

** Lucrare comunicată în a XIV- Sesiune de comunicări științifice a Universității „Al. I. Cuza" Iași, Secția educație fizică, octombrie 1967.*

Pentru a orienta și planifica pregătirea sînt necesari parametri care la handbal ar trebui să ofere indici cît mai aproape de realitatea jocului. Datele obținute prin probele fizice de control, foaia de arbitraj și rezultatele din jocurile cu alte echipe nu sînt suficiente. Ele nu reflectă nivelul atins în pregătire, evoluția procesului instructiv.

Iată considerentele de la care am plecat atunci cînd am luat în discuție înregistrarea unor acțiuni de joc.

METODA DE LUCRU a fost observația pedagogică. Ca metodă de cercetare „observația pedagogică presupune înregistrarea fenomenului în desfășurarea lui naturală, a datelor și faptelor care permit apoi o analiză științifică și interpretarea lor" (1).

Ea constată faptele și oferă o imagine obiectivă a desfășurării fenomenului urmărit, la un nivel care este al momentului de înregistrare. Ca în orice observație pedagogică „înregistrarea datelor se va face pe baza unui protocol" (2) care s-a completat vizionînd jocurile (tabelul 1).

Tabelul nr. 1

PROTOCOL DE INREGISTRARE

Fete / Băieți CATEGORIA..... Data.....

Nr. atac	ECHIPA A.....			ECHIPA B.....		
	Procedee de aruncare	Gol	Pierderea mingii	Procedee de aruncare	Gol	Pierderea mingii
	Ⓐ		Ⓑ	Ⓐ		Ⓑ

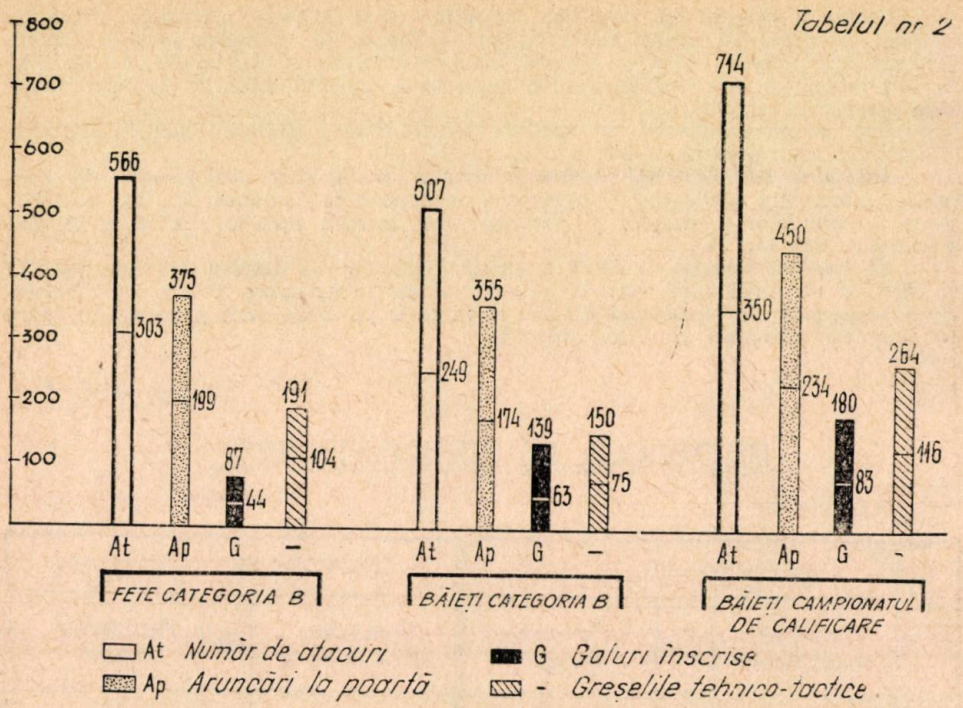
METODA DE ÎNREGISTRARE FOLOSITĂ: protocolul de înregistrare este completat de o persoană care operează în toate coloanele ambelor echipe. Atunci cînd dorim să cunoaștem aportul jucătorilor la joc și localizarea în timpul de joc, se mai introduc două coloane (numărul jucătorului și minutul) pentru fiecare echipă (A și B). În acest caz, înregistrările se fac de două persoane (cîte una pentru fiecare echipă) și necesită un ceas cronometru. Cînd s-au înregistrat driblingurile și structurile de pase, fișele au cuprins numărul de atacuri și frecvența acestor procedee în atac.

PREZENTAREA REZULTATELOR: înregistrările s-au făcut la mai multe jocuri oficiale. În lucrarea de față prezentăm date referitoare la cîte 5 jocuri pentru echipe de categoria B fete și băieți și echipe de băieți din campionatul de calificare al fostei regiuni Iași; în total 15 jocuri cuprinzînd 30 de echipe înregistrate (21 echipe nominale).

Tabelul 2 cuprinde numărul de atacuri, aruncări la poartă, goluri înscrise și greșeli tehnico-tactice pe reprize și joc la cele 3 categorii de echipe.

Echipele de fete au efectuat 566 atacuri, în medie 57 pe joc, un atac la interval de 52 de secunde; la băieți categoria B 507, în medie 51 pe joc, un atac la interval de 70 de secunde și la băieți calificare 714, în medie 71 pe joc, un atac la interval de 50 de secunde. Mediile pe joc nivelează diferențe care sînt între 75—40, 57—43 și respectiv 82—60.

S-au înregistrat 375, 357 și respectiv 450 de aruncări la poartă avînd ca medii într-un joc pe echipă 38, 36 și 45. Deși diferențele nu sînt prea mari, constatăm totuși că la echipele de fete categoria B și băieți calificare se aruncă mai mult la poartă în repriza I, iar la băieți categoria B în repriza a II-a.



Din aruncările la poartă, fetele au realizat 87 de goluri, băieții categoria B 139 și băieții calificare 180 de goluri (cifrele cuprind și aruncările de la 7 m transformate). Coeficientul de eficacitate este scăzut : 23,2 la sută, 38,9 la sută, respectiv 40 la sută.

Greșelile tehnico-tactice apar făcînd diferența dintre numărul de atacuri (posibilități) avute și numărul de aruncări la poartă (crearea situațiilor de concretizare). Fetele au comis 191 de greșeli tehnico-tactice, reprezentînd 33,7 la sută, băieții categoria B 150, reprezentînd 29,5 la sută și băieții calificare 264, reprezentînd 36,9 la sută.

Datele prezentate mai sus arată :

— solicitările deosebite privind pregătirea fizică (numărul de atacuri și distanța de cca 30 m dintre cele două semicercuri) ;

— că o treime din atacuri se irosește fără a se arunca la poartă (greșeli tehnico-tactice) ;

— eficacitatea aruncărilor la poartă este scăzută.

Dacă acestea sînt datele și unele concluzii, să vedem care sînt cauzele care le generează.

O primă cauză considerăm a fi legată de posesia mingii, a preocupărilor pentru construirea atacului și crearea situațiilor de aruncare la poartă. Mijloacele prin care realizăm dezideratele de mai sus sînt prinderea și pasarea mingii, mișcarea în teren, driblingul și fentele, toate încadrate tactic. Dacă solicitările în privința mișcării în teren sînt foarte mari, iar regulamentul actual elimină în bună măsură depășirea adversarului direct prin fente, rămîne să luăm în discuție prinderea și pasarea mingii și driblingul.

Pierderea mingii se datorește : paselor greșite, intercepțiilor, călcării semicercului, „pași", „picior", „dublă", dublu dribling, minge ținută 3 secunde, scoaterea mingii din dribling, minge scăpată în aut, fault în atac, joc pasiv, „om în spațiul de 9 m", minge luată din semicerc, pătrundere forțată, obstrucție.

Cele mai multe pierderi le dau pasele greșite (se includ și intercepțiile făcute de adversar) la fete categoria B 140 din 191, procent 73,2 ; la băieți categoria B 110 din 150, procent 70,3 ; la băieți calificare 199 din 264,

procent 75,3. Urmează, în ordine, călcarea semicercului 22,15 la stuă, respectiv 25, apoi „pașii" 9,14 la sută, respectiv 20.

Am înregistrat structura paselor la cîte 2 echipe din cele 3 categorii (tabelul 3).

Tabelul nr. 3

STRUCTURĂ, GRUPAJ DE PASE

Structuri pase	FETE CATEGORIA B						BĂIEȚI CATEGORIA B						BĂIEȚI CALIFICARE					
	1			2			1			2			1			2		
	R_1	R_2	T	R_1	R_2	T	R_1	R_2	T	R_1	R_2	T	R_1	R_2	T	R_1	R_2	T
0 - 5	12	9	21	11	6	17	4	7	11	8	15	23	8	18	26	17	8	25
6 - 10	9	15	24	7	11	18	2	9	11	6	12	18	12	14	33	8	14	22
11 - 15	6	3	9	3	2	5	5	6	11	2	3	5	6	3	9	5	2	7
16 - 20	2	-	2	4	4	8	2	4	6	3	3	6	5	1	6	3	6	9
21 - 30	1	2	3	4	1	5	0	5	11	2	1	3	1	-	1	5	4	9
31 - 40	-		-	1	2	3	3	2	5	1	-	1	-	-	-	1	2	3
41 - 50	-			-	2	2	1		1	-	-		-	-	-	-	-	-
Numărul atacurilor	30	29	59	30	28	58	23	33	56	22	34	56	39	36	75	39	36	75
Total pase atac	R_1	R_2		R_1	R_2		R_1	R_2		R_1	R_2		R_1	R_2		R_1	R_2	
	249	233		339	374		421	446		241	265		359	324		393	451	
Total pase	482			713			867			506			683			844		

Constatăm că o treime din atacurile echipelor de fete și băieți se desfășoară cu pînă la 5 pase (corespunzător fazei I și a II-a a atacului) și că atacurile cu pînă la 10 pase constituie o altă treime. Aceasta arată că la echipele de fete și băieți categoria B și băieți calificare, atacul pozițional, cel dinamic organizat și preocuparea pentru crearea situațiilor favorabile de gol nu capătă ponderea ce ar trebui să o aibă în prezentarea tactică a echipei în joc. În schimb, la echipele de băieți categoria B aria preocupărilor se lărgește mult: contraatacul alternează cu atacuri poziționale, dinamice sau cu atacuri cu pase puține.

În cadrul concepției actuale de joc apreciem că driblingul este rațional folosit. Înregistrările făcute la cîte două echipe din cele trei categorii arată că: driblingul multiplu se folosește doar în situații de contraatac, variind între 4 și 15 de echipă pe joc; numărul driblingurilor simple variază la echipele divizionare între 79 și 99 de echipă pe joc. Rămîne ca acesta să fie și mai mult limitat ca prezență în joc, de informarea anterioară primirii mingii și de lucrul în cîmp periferic.

A doua cauză, și de o importanță cu totul deosebită, este aruncarea la poartă. Aceasta constituie obiectivul principal al jocului și determină rezultatul disputei.

În tabelul 2 putem observa frecvența în joc a aruncărilor la poartă, precum și numărul de goluri marcate. Înregistrările făcute de noi au arătat că pentru a arunca la poartă s-au folosit 20 de procedee (fete categoria B-15, băieți categoria B-16, băieți calificare — 17); arunare din săritură din fața porții, de pe extremă și contraatac; aruncare la poartă de pe loc sau cu elan foarte mic, de

la 7 m ; aruncare la poartă cu evitare și semievitare ; aruncare la poartă din plonjon și din plonjon sărit ; aruncare la poartă din alergare, cu două mîini de sus, pe la spate, aruncare voleibolată, aruncare lansată de la șold ; aruncare la poartă cu pași adăugați și pași încrucișați ; aruncare la poartă cu boltă, peste portar, cu piruetă, printre picioare ; aruncare la poartă direct de către portar.

În tabelul 4 sînt prezentate : gruparea procedeelor tehnice, frecvența lor în joc și eficacitatea.

Tabelul nr. 4

Nr. crt.	Grup de procedee	FETE CATEGORIA B		BĂIEȚI CATEGORIA B		BĂIEȚI CALIFICARE	
		frecvența în joc %	Eficacitate %	Frecvența în joc %	Eficacitate %	Frecvența în joc %	Eficacitate %
1	Aruncare din săritură	46,7	47,1	47,3	53,2	40,2	45,2
2	Aruncare cu pași schimbați	17,9	18,3	16,1	10	13,1	15
3	Aruncare de pe loc *	15,4	2,3	11,1	2	24,4	10
4	Aruncare cu evitare și semievitare	6,4	4,6	9,7	8,6	7,5	6,7
5	Aruncare din plonjon și plonjon sărit	6,4	11,5	5	5,5	7	12,7
6	Alte aruncări	3,2	4,6	1,9	2,2	4	2,7
	TOTAL %	96,0	88,4	91,1	81,5	96,2	92,3
* Diferența pînă la 100% o dau loviturile de la 7 m.		4,0	11,6	8,9	18,5	3,8	7,7

Remarcăm că la toate echipele, aproape jumătate din aruncările la poartă se fac din săritură și că, indiferent de procedeul folosit, se obține același coeficient de eficacitate (excepții fac aruncările de pe loc, a căror eficacitate este mult redusă și aruncările din plonjon, sensibil mai eficace).

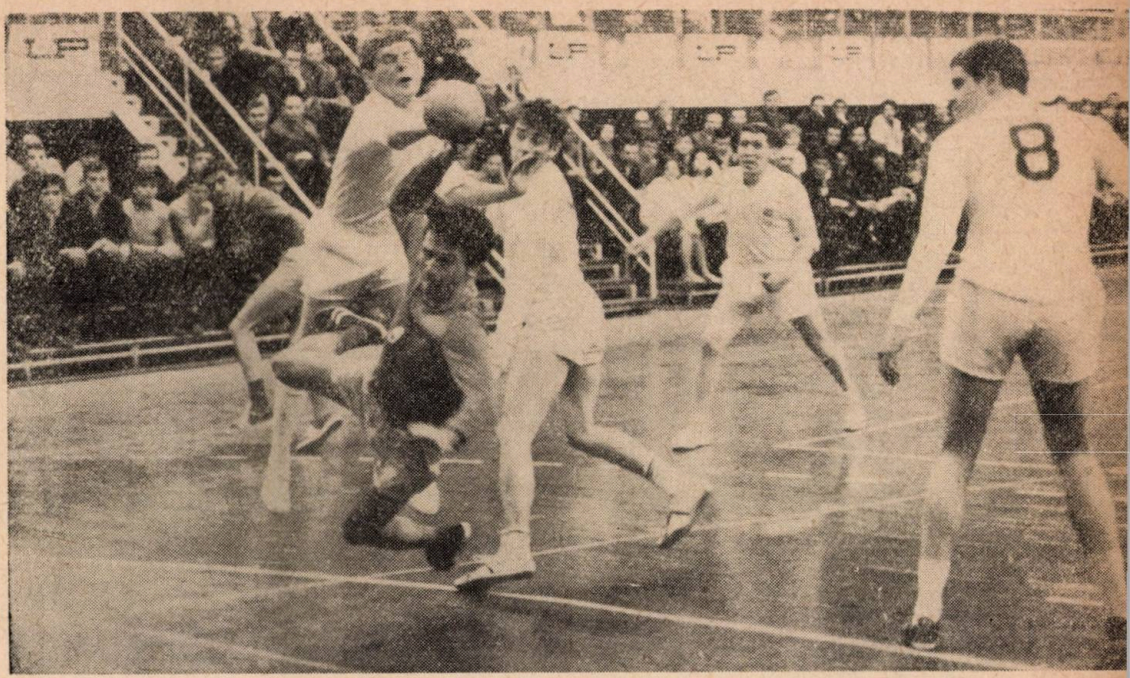
CONCLUZII

În antrenament trebuie reconsiderată prinderea și pasarea mingii, trebuie îmbunătățită eficacitatea, prin mărirea forței jucătorilor de handbal sub toate aspectele.

Înregistrarea acțiunilor de joc este un mijloc principal de a constata nivelul atins în pregătire, de a orienta procesul de antrenament, de a vedea „creșterea" tehnico-tactică a echipei în decursul anilor.

BIBLIOGRAFIE

1. NICU A. : „Metode de cercetare științifică în educația fizică școlară". Cultură fizică și sport nr. 3, 1964.
2. NICU A. : „Despre rolul, tehnica și efectele metodice ale evidenței instruirii sportive", Cultură fizică și sport nr. 3, 1965.



Cristian Gațu înscrie un nou gol (România — Islanda 17—15).

Résumé

Prof. Paul Cercel nous présente l'enregistration de certaines actions de jeu de handball. Désireux d'orienter l'entraînement, l'auteur considère que ces enregistrations sont nécéssaires pour nous aider dans la séléction des plus indiqués moyens qu'on utilise dans les entrainements. On présente les résultats des enregistrations des actions de jeu de certaines equipes engrainées dans des compétitions officielles. Il s'agit d'un certain nombre d'attaques, shoots, de l'efficacité, des procédés utilisés, des passes, de l'utilisations du dribble.

L'auteur considère que l'enregistration des actions de jeu s'impose comme une méthode à la portée des praticiens en vue de la fondamentation du processus de préparation dans le handball.

Summary

The universitary lecturer Paul Cercel presents the work „The registering of some actions in the game of handball". The author, in his wish of directing the training, thinks that it is necessary to have the necessary facts on which to relay in view of selecting the most adequate means used in training cycles in the frame of the lessons. In this direction the work gives the results of the notes taken on some actions effected on some teams taking part in official competitions.

The data refer to the number of attacks, shoots to the goal, efficacity, methods used, the structure of the passes, the use of the dribling.

The author thinks that the registering of the actions during the game of a match should became a method for the experts in view of establishing the basical training process in the game of handball.

This work is interesting the handball trainers, specialists, tehnicians and professors of physical education.

Antrenor
IGNIŞCA ZAHARIA

Şcoala sportivă experimentală „Viitorul"

CRITERII DE SELECŢIE LA ALERGĂRI PENTRU COPII ŞI JUNIORI MICI

În general, problema selecţiei prezintă încă unele aspecte contradictorii şi neconcludente. Cunoscîndu-i importanţa multiplă, ne-am propus să aducem o modestă contribuţie în rezolvarea ei teoretică şi practică.

În acest scop, de mult timp, căutăm să stabilim probele cele mai accesibile copiilor şi juniorilor începători care se prezintă pentru practicarea atletismului şi pe care-i selecţionăm în acest scop. În articolul de faţă prezentăm datele şi concluziile obţinute în cadrul procesului de selecţie şi instruire realizat la Şcoala sportivă experimentală „Viitorul". Probele stabilite în urma experienţei acumulate şi pe care le considerăm accesibile vîrstei copilăriei, fără a-i solicita chiar de la primul contact cu sportul, sînt următoarele:

1. *Alergare 30 m cu start liber,* probă pentru măsurarea vitezei, cronometrajul efectuîndu-se la sesizarea primei mişcări a copilului. Am folosit această formă de cronometraj pentru a-i pune pe toţi concurenţii în condiţii egale, fără a le cere în prealabil însuşirea unei tehnici atît de pretenţioase ca cea a startului de jos.

2. *Săritura în lungime de pe loc* pentru măsurarea forţei şi detentei picioarelor.

3. *Flotări pe sol* pentru măsurarea forţei trenului superior.

4. *Alergare 100 m copii şi 200 m juniori* pentru măsurarea rezistenţei în regim de viteză.

În continuare, prezentăm centralizat datele selecţiei la băieţi şi fete pentru fiecare vîrstă în parte, începînd cu 11 ani şi terminînd cu 16 ani (tabelele 1, 2, 3, 4, 5).

Din cercetarea tabelelor rezultă că valoarea cea mai bună la viteză au înregistrat-o fetele la vîrsta de 13 ani, adică în perioada pubertară. După această perioadă, cel mai bun rezultat scade treptat, ca urmare a faptului că fetele intră într-o nouă perioadă de dezvoltare în care sînt predispuse să depună straturi adipoase care constituie un balast pentru aparatul locomotor. De aceea, trebuie acordată o atenţie deosebită în antrenamentul fetelor la această vîrstă, pentru a înregistra o creştere în valoare a calităţilor fizice de viteză şi mobilitate. Aceeaşi medie înregistrată la fete timp de 3 ani consecutiv demonstrează că procesul pedagogic de predare a educaţiei fizice în învăţămînt are în general un nivel scăzut, cauzat îndeosebi de volumul şi

Tabelul nr. 1

FETE-COPII

PROBELE	11 ani			12ani			13 ani			14 ani		
	Cel mai bun rezultat	Media	Cel mai slab rezultat	Cel mai bun rezultat	Media	Cel mai slab rezultat	Cel mai bun rezultat	Media	Cel mai slab rezultat	Cel mai bun rezultat	Media	Cel mai slab rezultat
30 m plat	4"7	5"3	6"3	4"6	5"1	6"4	4"4	5"1	6"2	4"5	5"1	5"9
Lungime de pe loc	1,90	1,58	1,32	1,95	1,60	1,20	2,06	1,67	1,30	2,05	1,69	1,00
Flotări la sol	30	11	-	36	14	-	35	15	-	34	12	-
100 m plat	16"2	18"4	21"4	15"0	17"7	20"8	14"8	17"1	20"8	14"6	17"	20"5

Tabelul nr. 2

FETE JUNIOARE MICI

PROBELE	15 ani			16 ani		
	Cel mai bun rezultat	Media	Cel mai slab rezultat	Cel mai bun rezultat	Media	Cel mai slab rezultat
30 m plat	4"6	4"8	5"4	4"7	5"1	5"3
Lungime de pe loc	1,92	1,79	1,60	2,00	1,67	1,48
Flotări la sol	28	10	-	21	11	-
200 m plat	32"8	35"6	39"0	32"0	36"8	40"3

intensitatea de lucru scăzute și de lipsa de dificultate a mișcărilor de-a lungul acestor ani.

La băieți, vîrsta de 13 ani aduce un salt spectaculos în ceea ce privește calitatea fizică, **viteza,** prin înregistrarea unui cîștig de patru zecimi de secundă, plafon ce se depășește abia la 15 ani.

La 16 ani, cînd elevii capătă deja o forță musculară, înregistrăm o creștere de trei sutimi la media probei de 30 m plat și o creștere a mediei săriturii în lungime de pe loc cu 13 cm, creștere înregistrată la băieți între 11 și 12 ani. Forța brațelor la băieți, comparativ cu media tuturor rezultatelor, arată o creștere impresionantă pînă la 12 ani (cînd echilibrul talie-greutate este optim), apoi descrește pînă la vîrsta de 14 ani. La 16 ani se înregistrează aceeași medie ca la 12 ani, ceea ce întărește convingerea că la această vîrstă, destul de timpurie, băieții sînt suficient de puternici pentru a suporta încărcături substanțiale la lucrul de forță. La această vîrstă elevii cuprinși în experimentul nostru au ajuns să lucreze cu haltere de 30 kg.

La fete constanța datelor este păstrată pînă la 13 ani, apoi forța brațelor scade treptat datorită aceloraşi

Tabelul nr. 3

BĂIEȚI - COPII

PROBELE	11 ani			12 ani			13 ani			14 ani		
	Cel mai bun rezultat	Media	Cel mai slab rezultat	Cel mai bun rezultat	Media	Cel mai slab rezultat	Cel mai bun rezultat	Media	Cel mai slab rezultat	Cel mai bun rezultat	Media	Cel mai slab rezultat
30 m plat	4"6	5"1	5"6	4"4	4"9	5"8	4"0	4"8	5"7	4"0	4"7	5"9
Lungime de pe loc	2,15	1,61	1,30	2,06	1,75	1,45	2,25	1,81	1,40	2,45	1,92	1,50
Flotări la sol	37	14	–	40	16	5	40	15	–	30	14	–
100 m plat	15"3	17"6	20"4	13"7	16"4	21"0	13"8	15"9	19"7	12"9	15"5	19"2

Tabelul nr. 4

BĂIEȚI JUNIORI MICI

PROBELE	15 ani			16 ani		
	Cel mai bun rezultat	Media	Cel mai slab rezultat	Cel mai bun rezultat	Media	Cel mai slab rezultat
30 m plat	3"8	4"5	6"1	3"7	4"2	5"0
Lungime de pe loc	2,37	1,99	1,58	2,60	2,12	1,50
Flotări la sol	45	15	–	31	16	5
200 m plat	26"7	31"9	41"0	26"7	31"1	36"8

motive arătate mai sus și faptului că membrele superioare sînt mai puțin angajate de travaliul muscular decît cele inferioare, în condițiile practicii de viață obișnuită.

Deși calitatea fizică de rezistență ar trebui să se facă simțită mai mult la vîrsta de 15—16 ani, după cele mai slabe rezultate înregistrate, ca: 39" la 200 m plat și 40"3 la fete și 41" și 36"8 la băieți arată că această calitate este insuficient dezvoltată în procesul de învățămînt.

Chiar și cele mai bune rezultate la fete (32"8 și 32"0) sînt foarte slabe comparativ cu 14"6 la 100 m plat înregistrate la vîrsta de 14 ani, sau 14"8 la 13 ani. În acest caz este foarte greu să obții recorduri, ca să nu mai vorbim de atleți și atlete fondiste de valoare internațională.

Pentru ilustrare: A. V. selecționată la 14 ani cu 14"6 ajunge în anul următor la 61"4 pe 400 m plat, ceea ce nu am reușit cu S. G., selecționată la 16 ani cu 32"0 pe 200 m plat.

De aici se mai poate trage concluzia că viitorii fondiști, atît la fete cît și la băieți, trebuie să înceapă pregătirea cu mult înainte de 15—16 ani.

Din cei 722 elevi verificați, 415 băieți și 307 fete, avem următoarea situație pe vîrste :

La 11 ani, au fost verificați 88 de elevi, iar cei selecționați au rămas în pregătire doar cîteva luni și nu au participat la concurs. Constatările făcute au arătat că la această vîrstă copiii au un nivel de dezvoltare scăzut, și după o perioadă de lucru (3—4

Tabelul nr 5

REZULTATELE PROBELOR INIȚIALE LA CEI RĂMAȘI ÎN PREGĂTIRE

COPII	Numele	30 m	Lungime loc	Flotări	100 m
Băieți 12 ani	G. I. V.C	4"8	1,90	24	15"3
Fete 12 ani	M M	5"3	1,50	17	17"7
Băieți 13 ani	P N M.O	4"0 4"3	2,10 2,00	18 13	14"2 14"3
Fete 13 ani	S E. L. A B.C Z.M. F N	5"1 4"7 4"9 5"2 4"5	1,86 1,90 1,90 1,80 1,70	6 11 21 3 30	14"8 15"8 15"7 15"5 16"1
Băieți 14 ani	F. G. M.T.	4"0 4"2	2,10 2,25	20 22	12"9 13"3
Fete 14 ani	U.D. A.V. O.V. S.E. W.E.	5"3 4"9 5"0 5"2 4"6	1,58 1,90 1,94 1,75 1,75	22 10 4 11 10	16"3 14"6 15"9 17"3 15"4
JUNIORI MICI	Numele	30 m	lungime loc	Flotări	200 m
Băieți 15 ani	S. G B. L G. I G. L F V.	3"8 4"5 4"6 4"3 5"0	2,37 2,15 1,60 2,10 1,86	35 6 – 7 8	26"7 31"0 33"4 33"8 35"0
Fete 15 ani	N.L V. A T. C.	4"6 4"7 5"1	1,75 1,92 1,80	10 6 4	32"8 34"6 36"7
Băieți 16 ani	S. D. V. C B. T. V. M B. I. B. T.	4"1 4"6 4"2 4"8 4"2 4"0	2,40 2,17 2,27 2,20 2,10 2,00	16 30 15 10 10 20	27"0 29"8 28"1 33"4 31"4 30"9
Fete 16 ani	S.G	4"7	2,00	21	32"0

luni) ei renunță la practicarea atletismului, întrucît nu le dă satisfacții imediate și pleacă la alte ramuri sportive (fotbal, scrimă, volei). Acest fapt relevă importanța pregătirii fizice multilaterale ce ar trebui efectuată în cadrul programului de educație fizică și al activității sportive școlare pentru a atrage și stimula copiii în practicarea atletismului.

La 12 ani, din 146 verificați au rămas în decursul anilor următori numai 3 copii, care au obținut următoarele performanțe: 38″3 la 300 m și 2′43″ 0 la 1 000 m. G. I. deține recordul orașului București la 500 m copii și este în lotul de perspectivă. O excepție este M. M. cu 26,50 m la disc, datorită transformărilor morfofiziologice ulterioare.

La 13 ani, din 202 verificați au rămas 7 copii cu valori deosebite: Șt. El. în lotul republican, 12,6 la 100 m și componentă a ștafetei recordmană de 4 x 100 junioare mici cu încă două dintre selecționatele de la 14 ani (U. D. și A. V.), participantă în echipa națională de junioare la meciul cu Iugoslavia. A patra în ștafetă a fost P. M. din altă grupă de antrenament.

L. A. în lotul de perspectivă, locul IV la finala Campionatelor de juniori mici la 500 m plat cu timpul de 1′21″7.

F. N. cu timpul de 49″7 la 300 m și componentă a ștafetei de 4 x 60 la campionatul republican de copii.

Z. M. locul III la finala campionatelor școlare cu 1′20″9 la 500 m plat, în lotul de perspectivă.

B. C. participantă la 500 m la finala campionatelor de junioare mici.

P. N. al patrulea rezultat din țară la copii acum doi ani, în prezent 2′40″0 la 1 000 m, campion al liceelor sportive și în lotul de perspectivă.

M. O. al doilea rezultat din țară la copii acum 3 ani.

La 14 ani, din 143 verificați, au rămas cu valori deosebite 6 atleți:

A. V. cu 61″4 la 400 m ca junioară mică, componentă a lotului republican de junioare și a ștafetei recordmană 4 x 100 junioare mici.

U. D. cu 61″4 la 400 m componentă a lotului republican și locul III în concursul republican la 200 m cu 26″3.

S. El. cu 62″4 la 400 m participantă la finala campionatului de junioare mici și mari.

W. E. participantă la finala campionatului de junioare mici la 60 m.

La 15 ani. Din 64 verificați au rămas 8 atleți.

N. L. locul II la campionatul junioarelor mici și în ștafeta de 4 x 100, în prezent joacă handbal.

V. A. locul VI la campionatul de sală junioare mici la proba de 40 m garduri.

T. C. cu 2′33″8 la 800 m, participantă la campionatul de junioare mari.

S. Șt. participant la finalele campionatelor de juniori mici și mari.

B. L. participant la finala campionatelor de juniori mari.

G. I. și G. L. cu 393 la 300 m, participanți la finalele campionatelor de juniori mici.

F. V. cu 54′45″ la 10 km marș, participant la finala campionatelor de juniori mari.

La 16 ani din 81 verificați au rămas 7 atleți:

Șt. G. locul IV—V la campionatele de primăvară de juniori mari la 400 m.

S. D. locul V la campionatul de primăvară juniori mari la 400 m plat, locul II la campionatul de juniori mari cu ștafeta de 4 x 400 m.

V. C. participant la campionatele de juniori mari și locul XII la 3 000 m în concursul republican de primăvară.

B. T. în lotul republican de juniori, locul IV la campionatele de juniori mari în 3 probe: 800 m — 1′59″ 1 500 m — 4′06″4 și 3 000 m — 9′16″6. Învingător în concursul internațional școlar de la Budapesta la 1 500 m plat.

V. M. participant la campionatele de juniori mari la garduri.

B. I. cîștigător în circuitul P.T.T. cu 53′02″ la 10 km marș.

B. T. cu 9″7 la 80 m plat ca junior mic.

Pentru cei mai valoroși atleți voi prezenta evoluția lor la 30 m și 100 m precum și în proba la care s-au specializat (tabelul 6).

În concluzie, se poate spune că o parte din elevii care au avut performanțe de început în apropierea celor mai bune rezultate de la selecție ale vîrstei respective (A. V.; Șt. E.; Bu. T.; Șt. G.; S. D.; P. N.) fac parte în prezent din primii 6 atleți din țară și unii au ajuns chiar în loturile republicane de juniori la un moment dat. Cei cu valori medii, prin antrenament

Tabelul nr. 6

D.V.				V.C.			
Data	30 m	100 m	400 m	Data	30 m	100 m	500 m
28. VI. 1962	4"9	14"6		10. V 1963	4"8 4"6	15"8 15"4	
14. IX.			83"1		4"4	15"0	
14. X.		13"5 conc			4"2	14"4	
21. X.			68"7 conc	21. II. 1964	4"1	13"8	1'38"0
11. XI.			67"0 conc			13"6	
3. XII.	4"3					13"3	1'34"5
8. XII.		13"3		4 II 1965		12"9	
9. IV. 63	4"2			22 II		12"7	
11. IV.	4"0			27 III.		12"3	
7. V.		13"2		12. IV.	3"9		
13. V		12"7		9. V.			1'15"3 conc
13. VI.	3"9						
23. VI.			62"3 conc	20. V		12"2	
23. VII.			61"4 conc	23. VI. 16. VII.	3"8 3"7		
X.		12"7 conc		25. VII			1'14"1 conc
	0 sec. progres în aproape un an	*1"9 progres într-un an și 4 luni*	*21"7 progres într-un an și aproape o lună*	15. V. 1966			1'13"1
				28. V		11,9	
					1"1 progres în 2 ani și 2 luni	*3"9 progres în 3 ani*	*24"9 progres în 2 ani și 3 luni*

Tabelul nr. 7

Vîrsta	30 m plat		lungime loc		flotări		100 m plat		200 m plat	
	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F
12	4"9	5"3	1,75 m	1,60 m	16	14	16"4	17"7	–	–
13	4"8	5"2	1,81 m	1,67 m	17	15	15"9	17"1	–	–
14	4"7	5"1	1,92 m	1,69 m	14	12	15"5	17"0	–	–
15	4"5	4"8	1,99 m	1,79 m	15	10	–	–	31"9	35"6
16	4"2	4"7	2,12 m	1,82 m	16	11	–	–	31"1	35"0

au ajuns la performanțe ce le-au dat dreptul de participanți la finalele campionatelor de juniori (S. E.; T. C.; Vl. C.; B. I.; G. L.; B. L.) și republicane, printr-o muncă mai susținută (U. D. în lotul de junioare; L. A.; V. C.; Z. M. în lotul de perspectivă).

Pe baza experienței acumulate în selecția copiilor și juniorilor propun performanțele din tabelul nr. 7 sau în imediata lor apropiere, la normele de selecție.

Résumé

L'auteur, très experimenté dans le travail de séléction des enfants et des juniors pour la course au pied, propose des épreuves pour la séléction: 300 m plat, saut en longueur sans élan, 100 m plat — pour les garçons et le filles, et 200 m plat — pour les juniors. Les résultats de l'experiment montrent que la meilleure valeur en vitesse pure a été constatée chez les filles autour de 13 ans donc à l'âge pubertaire. Au même âge, les garçons font un véritable saut de 4/10 de seconde, qui sera dépassé seulement vers 15 ans. La force des bras chez les garçons, comparée avec la moyenne de tous autres résultats, montre une croîssance impressionante jusqu'à 12 ans, quand l'équilibre taille-poids est parfait, puit une baisse jusqu'à 14 ans. A 16 ans on a enregistré la même moyenne qu'à 12 ans, ce qui nous renforce la conviction que à cet âge les garçons sont assez forts pour supporter des charges substancielles à l'entraînement (ses sujets ont travaillé avec 30 kgs). Ensuite, l'auteur propose des normes de séléction par âge et séxe.

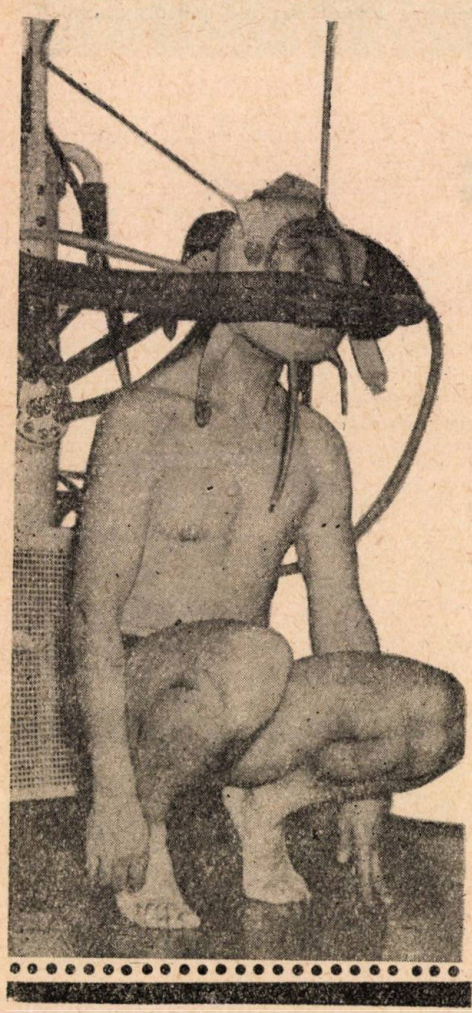
Summary

Based on the experiment stored : during his selection work with children and juniors in racing events, the author proposes the following selection standards : 300 mts flat, broad jump from the spot, 100 mts flat for boys and girls children, and 200 mts flat for boys and girls juniors. Analysing the facts of the experiment it results that the best result in the mere speed has been recorded during the pubescence period.

At the same age the boys make a leap of 4 tenths of a second, leap which will be surpassed only at the age of 15.

The power of the arms by the boys, in comparison with the average of all the results shows an impressive growth up to the age of 12, when the height — weight balance is at its best, and then it diminishes up to the age of 14. At 16 years of age is recorded the same average as at the age of 12, which confirms our belief that at this early age the boys are strong enough for standing substantial charges in their training (our boys have been working with 30 kgs weights). Further on the author proposes standards and performances necessary for age and sex selection.

medicină sportivă



Doctor în ştiinţe medicale
MIRON GEORGESCU
Dr. LAURIAN TAUS
Dr. DAN SIMIONESCU

CONSIDERAŢII PE MARGINEA UNOR MODIFICĂRI IMPORTANTE ALE FAZEI DE REPOLARIZARE SURVENITĂ PE TRASEUL ELECTRO-CARDIOGRAFIC AL UNUI SPORTIV DE PERFORMANŢĂ

Transformările produse de antrenament în forma, volumul și funcțiunea inimii se reflectă și asupra traseului electrocardiografic, determinînd apariția unor aspecte cronologice și morfologice deosebite de cele ale persoanelor sănătoase neantrenate.

Modificările cronologice nu ridică de obicei probleme dificile de diagnostic și interpretare. Modificările morfologice însă, și în special cele ale fazei de repolarizare, necesită uneori mult discernămînt și examinări complexe pentru a putea fi corect interpretate.

În literatura de specialitate au fost descrise, mai ales în ultimii ani, cazuri de sportivi la care traseul electrocardiografic, deși era asemănător cu cel întîlnit la bolnavii cu leziuni grave miocardice, avea totuși o etiologie și o semnificație complet deosebită de a acestora.

Astfel, Delachaux și Rivier (2) ocupîndu-se cu anomaliile electrocardiografice survenite la sportivi descriu unde T „en dôme" în precordialele drepte și unde T profund negative, ascuțite și simetrice în precordialele stîngi. În ambele situații tabloul electrocardiografic era cel din cazul leziunilor coronariene. Bazîndu-se pe marea capacitate de efort a acestor sportivi și pe absența altor elemente patologice, autorii le consideră ca anomalii produse probabil de un decalaj în procesele de repolarizare din cei doi ventriculi sau din straturi diferite ale miocardului; de asemenea, remarcă persistența lor în timp, unul din cazuri prezentînd și după 2 ani aproape același aspect ca și la primul examen. Chailley-Bert și Plas (1), urmărind sistematic traseele electrocardiografice ale concurenților din Turul ciclist al Franței, descriu patru tipuri de modificări ale fazei de repolarizare în derivațiile precordiale. Aceste tipuri se instalează pe măsură ce eforturile devin mai obositoare și trec din unul în altul, agravîndu-se cînd ciclistul este suprasolicitat. Ele retrocedează complet în primele 4—8 săptămîni după terminarea competiției trecînd din nou, în sens invers, prin stadiile precedente. Tipul IV îmbracă forme asemănătoare celor cuprinse sub termenul ischemie-leziune, fără însă să fie însoțite de nici un fel de tulburare în timpul efortului extrem de dur din această cursă ciclistă. Autorii interpretează modificările menționate ca fiind produse prin tulburări ale metabolismului miocardic, probabil de natură enzimatică.

Samek (7) citează cazul unui fotbalist internațional cehoslovac la care s-au găsit unde T profund negative în V_4—V_6. Examenul complex, inclusiv coronarografia, a arătat că nu era vorba de leziuni organice ale coronarelor și nici de alte cauze patologice.

Reindell (6) la seminarul internațional medico-sportiv de la Davos (1966), subliniind dificultățile diagnosticului diferențial în astfel de cazuri, menționează faptul că la sportivi pot surveni alterări ale traseului EKG ca cele din miocardite și leziuni coronariene, fără să fie însă de natură patologică. Ele se datoresc, de cele mai multe ori, tulburărilor neurovegetative.

Venerando (8), prezentînd rezultatele investigațiilor electrocardiografice făcute asupra atleților participanți la Jocurile Olimpice de la Roma (1960), descrie 4 grupe de anomalii electrocardiografice la sportivi. Dintre acestea, cele din grupa a IV-a, care cuprind anomaliile fazei de repolarizare, merită o atenție deosebită, pentru că pun cele mai grele probleme de diagnostic diferențial. Exemplifică acest lucru prin cîteva cazuri în care existau în derivațiile precordiale aspecte morfologice identice cu cele din leziunile coronariene. Durata intervalului Q — T era normală și datele obișnuite de laborator nu puneau în evidență nici un element patologic din aceste cazuri. Traseele electrocardiografice prezentau însă variații la schimbarea poziției corpului, în efort, și după stimularea simpaticului sau a vagului. Autorul consideră aceste modificări ca anomalii ale fazei de repolarizare de natură funcțională. Ele se întîlnesc la atleții ieșiți din starea de formă sportivă. Citează însă unii autori (Dal Palu și Furlanello; Likoff și Mitte; Mathivat și Mitte) care au găsit astfel de aspecte și la populația sănătoasă, nesportivă.

Rezultă că în cazurile descrise în literatură, deși modificările fazei de repolarizare a traseului electrocardiografic pot prezenta la unii sportivi aspecte asemănătoare, pînă la identitate cu cele din leziunile miocardice severe, totuși, etiologia și semnificația este complet diferită de a acestora.

Interpretarea traseelor electrocardiografice ale sportivilor trebuie deci făcută nu numai pe baza noțiunilor din clinică, ci și prin luarea în considerație a parti-

cularităților electrocardiogramei la sportivi, precum și a regimului de antrenament la care aceștia sînt supuși. În caz contrar, se pot face erori de diagnostic cu serioase consecințe asupra activității sportive și psihicului subiectului în cauză.

Semnificativ în acest sens este următorul caz: S. V. maestru al sportului și în repetate rînduri component al echipei naționale de fotbal, prezentîndu-se în plină perioadă competițională a anului 1962 la examenul medico-sportiv periodic, i se descoperă pe traseul electrocardiografic, care pînă atunci fusese normal, unde T pozitive, aplatizate în derivațiile standard, aVF și aVL, unde T cu voltaj crescut negative și simetrice în V_2—V_5 (fig. 1).

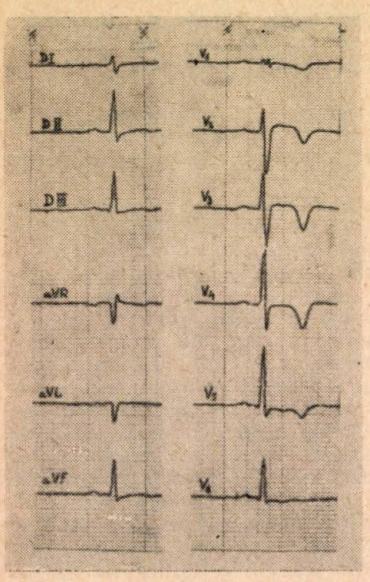


Fig. 1: Traseul electrocardiografic din luna octombrie 1962. Se observă modificări importante ale fazei de repolarizare în toate derivațiile.

Aceste modificări sînt diagnosticate ca patologice specialistul cardiolog considerîndu-le suspecte de infarct miocardic nepenetrant anteroseptal. Neconcordanța dintre diagnosticul electrocardiografic și starea clinică, precum și marea capacitate de efort a sportivului fac pe medicul sub supravegherea căruia se găsea jucătorul să ne ceară ajutorul pentru precizarea diagnosticului și a atitudinii privind activitatea sportivă a subiectului. Din datele anamnestice pe care le-am culeș rezulta că în ultimii 3 ani, jucătorul a fost supus unor eforturi foarte mari și continue. Sportivul a participat la competițiile interne de categoria A, iar în perioada de întrerupere a acestora la lungi turnee peste hotare cu echipa reprezentativă a țării. De cîteva luni apăruseră semne subiective de supraantrenament. Examenul medico-sportiv complex a pus în evidență și semne obiective de supraantrenament. Datele pedagogice arătau la rîndul lor că din punct de vedere tehnic comportarea jucătorului era la un nivel inferior celui din trecutul nu prea îndepărtat.

Aceste date ne determină să emitem ipoteza unor anomalii electrocardiografice datorită supraantrenamentului. Pentru completarea examenului cu investigațiile necesare eliminării originii patologice a aspectelor electrocardiografice constatate (pericardită, scleroză coronariană, miocardită, hipokaliemie etc.) sportivul este internat la Spitalul clinic Fundeni, de unde iese cu diagnosticul „distonie neurovegetativă cu dereglare hipertonă, insuficiență coronariană funcțională" și recomandarea de a reveni la control după o lună, cînd se constată ameliorări ale traseului electrocardiografic.

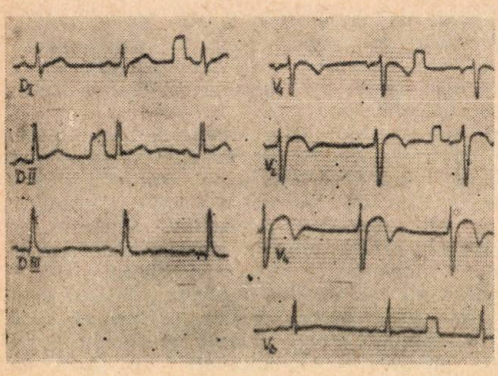


Fig. 2: Traseul electrocardiografic din luna februarie 1963. Unda T a devenit mai amplă și pozitivă, în D_1 și D_2. În derivațiile precordiale V_2 și V_4 se observă supradenivelarea segmentului ST și o mai mică amplitudine a undei T. Aspectul fazei de repolarizare în derivațiile V_2—V_4 este cel descris sub termenul de „ischemie leziune".

Sportivul reia progresiv efortul, suportă în bune condiții antrenamentele și competițiile, iar semnele subiective și obiective de supraantrenament dispar. Modificările electrocardiografice retrocedează însă foarte lent. Ele mai sînt prezente și după un an și jumătate de la data primei electrocardiograme (fig. 2 și 3). Sportivul continuă activitatea competițională intensă încă doi ani fără nici o tulburare; în anul 1965 la vîrsta de 32 de ani, renunță la sportul de performanță, rămînînd însă sub supravegherea noastră. La un an după întrerupe-

rea activității sportive, examenul clinic și de laborator nu pune în evidență nimic deosebit, iar pe traseul electrocardiografic se observă evidente ameliorări ale fazei de repolarizare (fig. 4). La ultima examinare, din aprilie 1967, toate datele examenului sînt în limite normale, inclusiv traseul electrocardiografic (fig. 5).

Modificările morfologice de pe traseul electrocardiografic al sportivului nostru au ridicat probleme deosebite de diagnostic și interpretare. Pe baza examenului clinic, fonocardiografic, radiologic și de laborator au fost eliminate pericardita și hipokaliemia care pot produce modificări ale traseului cardiografic asemănătoare cu cele observate la sportivul nostru studiat.

Diagnosticul diferențial cel mai important trebuia făcut cu leziunile coronariene. Marea capacitate de efort a sportivului și absența oricăror acuze de tip coronarian în timpul eforturilor dure și repetate o lungă perioadă de timp sînt argumente clinice pentru lipsa leziunilor coronariene. Explorarea electrocardiografică în hipoxie provocată, ortostatism și efort fizic, completează și confirmă datele clinicie.

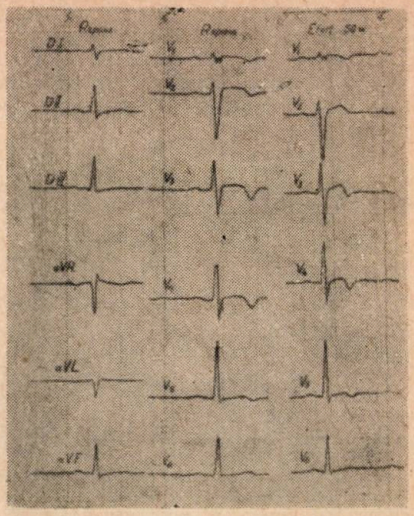


Fig. 3: Traseul electrocardiografic din luna februarie 1964. Supradenivelarea segmentului ST și amplitudinea undei T în derivațiile precordiale sînt mai puțin evidente decît în traseul precedent. Efortul mic, care în 1962 lăsa nemodificat aspectul fazei de repolarizare, pozitivează acum complet unda T în derivația V_2 și diminuă negativitatea în V_3 și V_4.

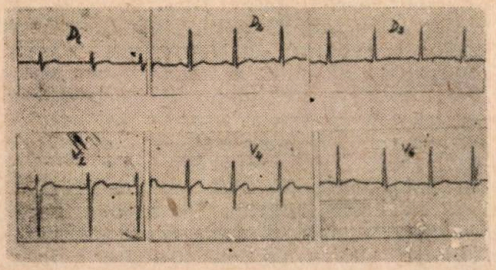


Fig. 4: Traseul electrocardiografic din luna ianuarie 1966. Faza de repolarizare prezintă ameliorări nete în derivațiile standard și precordiale, apropiindu-se de aspectul normal.

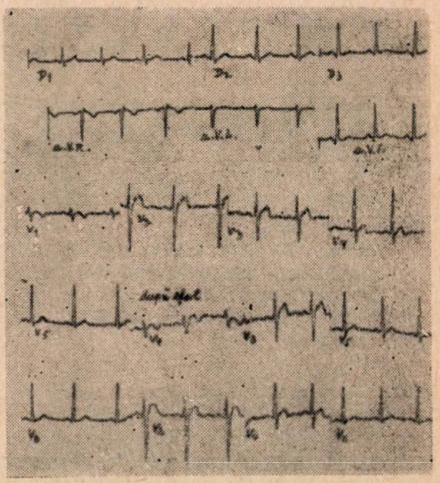


Fig. 5: Traseul electrocardiografic din luna aprilie 1967. Modificările fazei de repolarizare au dispărut în toate derivațiile. Electrocardiograma este normală în repaus și după efort.

Respirarea timp de 10 minute a unui amestec de aer cu 10 la sută oxigen nu produce nici o înrăutățire a traseului electracardiografic (fig. 6).

Eforturile mici și ortostatismul lasă și ele nemodificat aspectul electrocardiogramei (fig. 6). Efortul intens însă (150 Watti) relevă o comportare semnificativă. La 9 minute de la începerea efortului cînd solicitarea cardiovasculară era foarte mare (frecvența cardiacă 180 pulsații pe minut și tensiunea arterială

220—85 mmHg) nu numai că nu apar semnele caracteristice ale insuficienței coronariene, dar asistăm la pozitivarea undei T în toate derivațiile precordiale. În faza de restabilire după efort, traseul electrocardiografic revine treptat către aspectul inițial. Unda T se negativează mai întîi în derivațiile precordiale stîngi (minutul 7 după efort) și apoi succesiv, în celelalte derivații, ajungînd după 15 minute de la terminarea efortului la aspectul inițial (fig. 7). Modificările electrocardiografice în timpul efortului intens și în faza de restabilire pledează pentru originea funcțională a alterărilor fazei de repolarizare.

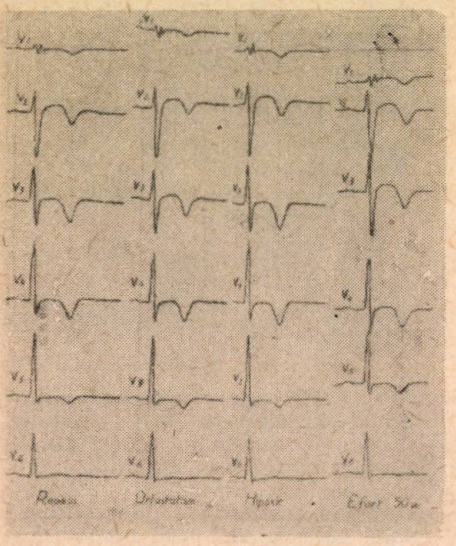


Fig. 6 : Traseul electrocardiografic din luna octombrie 1962. Aspectul fazei de repolarizare rămîne nemodificat prin trecerea în ortostatism, respirația fiind timp îndelungat într-o atmosferă cu proporție redusă de oxigen și în timpul efortului cu intensitate mică.

Datele complexe medico-sportive și pedagogice arătau existența netă a stării de supraantrenament. În literatura consultată nu am găsit descrise astfel de modificări electrocardiografice la sportivii supraantrenați.

Sindromul de supraantrenament se caracterizează însă prin tulburări importante psihice, neuro-hormonale și metabolice. La rîndul lor, acestea pot face să apară pe traseul electrocardiografic alterări considerabile ale fazei de repolarizare. În lucrările menționate mai înainte (Chailley-Bert, Plas, Reindell, Venerando și autorii citați de el) sînt incriminate drept cauze ale modificărilor fazei de repolarizare tulburările nervoase, hormonale, sau metabolice.

Pentru aceeași opinie mai pledează și următoarele date : Krînski (4) *și* Beyer *(citat de Klepzig), introducînd în esofag și respectiv în stomac un balonaș de cauciuc, au observat, la umflarea acestuia, apariția de unde T coronariene pe traseul electrocardiografic în prealabil normal. Ei consideră fenomenul ca fiind produs în mod reflex prin excitarea interoceptorilor din tubul digestiv.*

Reindell *și colaboratorii (5) afirmă că printr-o influență neuro-hormonală nemijlocită asupra miocardului pot apărea astfel de modificări ale fazei de repolarizare. Subliniind rolul tulburărilor psihice, ei citează un caz la care traseul electrocardiografic cu aspect de insuficiență coronariană în precordiale a fost complet normalizat prin hipnoză, sugerîndu-se subiectului o stare de totală destindere psihică.*

Wasserburger *și* Lorenz *(citați de Klepzig) consideră că unde T cu aspectul de insuficiență coronariană în derivațiile precordiale pot fi produse prin tulburări neuro-vegetative la anxioși și hipocondrici. În 34 de cazuri cu astfel de modificări electrocardiografice ei au observat normalizări ale undei T după blocarea vagului.*

Klepzig *și colaboratorii (3) studiind cazuri care prezentau în mod trecător unde T negative, cu aspect coronarian în derivațiile precordiale, fără ca datele clinice și de laborator să pună în evidență ceva patologic, afirmă că în apariția acestor alterări electrocardiografice un rol foarte important îl joacă labilitatea sistemului nervos vegetativ. Subiecții cercetați prezentau stigmate vegetative și tulburări de reglare a circulației. La unii dintre ei se nota și existența unor stări conflictuale.*

În conformitate cu aceste date, credem că am putea fi îndreptățiți să considerăm modificările de pe traseul electrocardiografic al cazului prezentat, ca manifestări locale la nivelul miocardului, ale tulburărilor complexe interesînd întreg organismul sportivului supraantrenat (psihice, neuro-vegetative, hormonale, metabolice).

Durata îndelungată a acestor alterări electrocardiografice menționată și de alți autori este greu de interpretat (Chailley-Bert și Plas; Delachaux și Rivier). Nu avem încă date pe baza cărora să putem afirma că este vorba de procesul inițial care încă mai persistă la nivelul miocardului, sau de sechele care retrocedează greu. Oricare ar fi explicația, fenomenul subliniază grija ce trebuie depusă la reluarea efortului de către acești sportivi. Persistența modificărilor pe traseul electrocardiografic ne arată că organismul nu este total refăcut de pe urma suprasolicitării prin eforturi neadecvate, chiar dacă simptomatologia subiectivă și semnele obiective obișnuite ale supraantrenamentului au dispărut.

În concluzie: *la un fotbalist de performanță, se descoperă întîmplător modificări ale fazei de repolarizare, asemănătoare cu cele din insuficiențele coronariene. Datele de anamneză, examenul complex medico-sportiv, precum și comportarea tehnică în timpul competițiilor indicau existența unei stări de supraantrenament. Examenele clinice și de laborator nu au pus în evidență nici unul din factorii patologici care produc astfel de alterări ale traseului electro-cardiografic.*

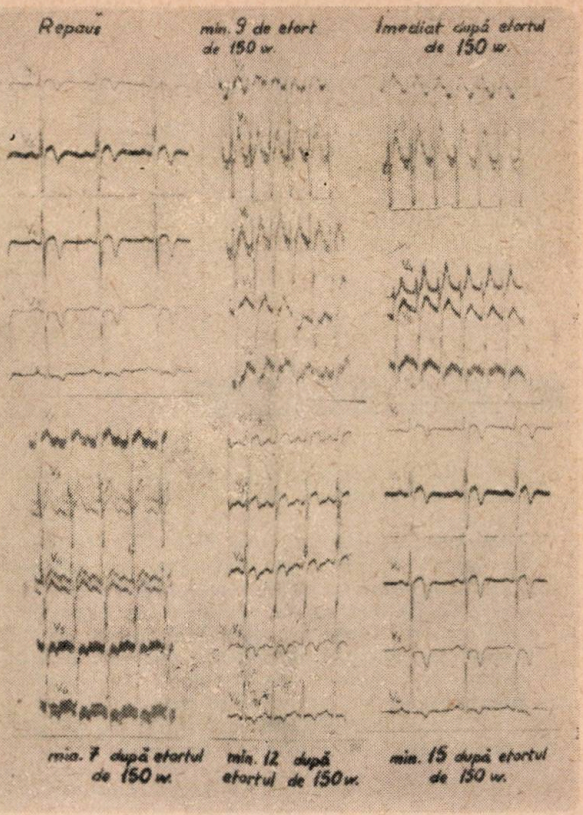


Fig. 7: Traseul electrocardiografic din luna octombrie 1962. Efortul intens produce pozitivarea undei T în derivațiile precordiale. Fenomenul este prezent și în primele minute după terminarea efortului, apoi unda T începe să se negativeze începînd cu derivația V_6 și cuprinde succesiv celelalte derivații ajungînd după 15 minute la aspectul dinainte de efort.

Pe baza acestor constatări și a datelor din literatura de specialitate, credem că modificările apărute pe electrocardiograma sportivului studiat ar putea reprezenta reflectări la nivelul miocardului ale tulburărilor complexe, psihice, neuro-vegetative, hormonale și metabolice din cadrul supraantrenamentului. Am considerat utilă prezentarea acestui caz pentru raritatea lui și pentru a sublinia necesitatea luării în discuție la interpretarea eventualelor anomalii electrocardiografice descoperite la sportivi, atît a particularităților electrocardiogramei produse de antrenament, cît și a complexului de date medico-pedagogice ale sportului de performanță.

BIBLIOGRAFIE

1. CHAILLEY-BERT, PLAS F. : Physiologie des activités physiques, Ed. J. B. Baillière, Paris, 1962
2. DELACHAUX A.. RIVIER J. : Helvetica medica Acta. 1948, vol. 15, fasc. 4/5, pag. 424.
3. KLEPZIG H., REINDELL H., TECKEENBORG E. : Deutsche medizinische Wochenschift, 1957, nr. 23, pag. 910.
4. KRINSKY M. O. : Kliniceskaia mediţina, 1959, nr. 10, pag. 47
5. REINDELL H., SCHILDGE E., KLEPZIG H., KIRCHOFF H. : Kreislauf fregulation, Ed. G. Thieme, Stuttgart, 1955
6. REINDELL H. : Sportärzliche Seminar, Davos, 1966
7. SAMEK L. : Sportarzt und Sportmedizin, 1965, Nr. 5, pag. 191
8. VENERANDO A. : Sportarzt und Sportmedizin, 1966, nr. 11, pag. 517

Résumé

Dr. Miron Georgescu et colab. présentent l'ouvrage „Considérations en marge de certaines modifications importantes de la phase de repolarisation survenues sur la trace electrocardiographique d'un performeur". Les auteurs montrent que sur la trace EKG d'un footballeur de première division en état de surentraînement ont survenues des altérations de la phase de repolarisation, sembables à celles conséquentes aux lésions coronariennes.

Se basant sur les résultats des examens complex es clyniques et de laboratoire, sur l'évolution des modifications de l'EKG et sur les données de la litterature, les auteurs considèrent que ces altérations peuvent être réfléctoires, au niveau du miocard, des troubles compléxes psychiques, néuro-hormonales et métaboliques du surentraînement.

L'ouvrage est trés important, du point de vue théorique ainsi que pratique, le cas présenté étant éloquent.

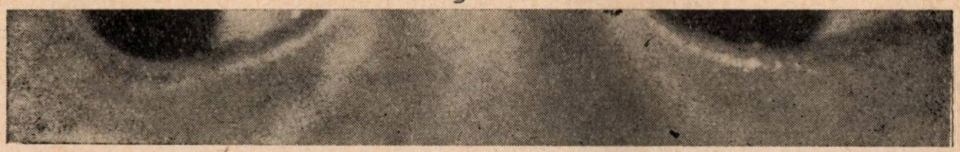
Summary

Dr. Miron Georgescu and his collaborators present the work „Considerations concerning important changes of the repolarizing phase on the electrocardiographical direction of a performance sportman". In this work, the authors show that on the electrocardiographical direction of a first category football-player in an overtraining condition have taken place changes of the repolarizing phase, the same as those in the coronarian lesions.

Based on the results of the complexe clinical and laboratory tests, on the evolution of the EKG changes and on the data from the literature on this subject, the authors' opinion is that these changes could be reflectors, at the myocardium level, of the complexe psyhical, neuro-hormonic and metabolic troubles of the overtraining.

The work is important both on the theoretical and on the practical level.

Educaţia fizică



în învăţămînt

Prof.
ARNO KUMMER

Liceul cu program de educaţie fizică Braşov

EVOLUŢIA DEZVOLTĂRII FIZICE ŞI A PERFORMANŢELOR ELEVILOR TIMP DE 10 ANI LA LICEUL CU PROGRAM DE EDUCAŢIE FIZICĂ DIN BRAŞOV (1957-1967)

Evoluţia unei activităţi depinde în mare măsură de orientarea care i se dă. Astfel, în decursul celor 10 ani de existenţă a şcolii noastre au fost mai multe perioade în ceea ce priveşte profilul acestei şcoli. Schimbarea accentului în orientare a influenţat direct asupra pregătirii elevilor şi de aici asupra parametrilor evoluţiei lor.

Orientarea care s-a dat activităţii practice la înfiinţarea şcolii a fost aceea a asigurării unei dezvoltări fizice generale armonioase tuturor elevilor, la un nivel superior, în cadrul orelor de curs, urmînd ca apoi pe această bază să se desfăşoare antrenamentele în vederea unei pregătiri mai bune în sportul ales în cadrul secţiilor respective.

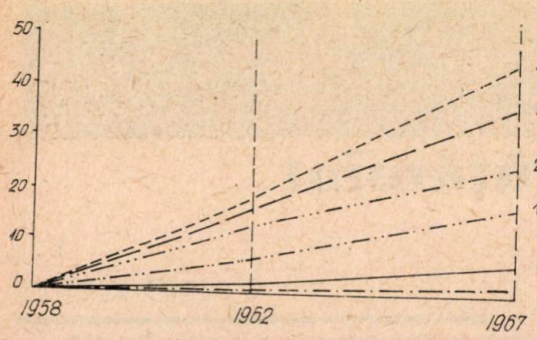
Randamentul şcolii, pe această linie a dezvoltării fizice armonioase, reiese din următoarele constatări :

a) Constatări din punct de vedere somatic *(graficul nr. 1). Comparînd gradul de dezvoltare fizică (calculat în medie pe şcoală şi sex) a elevilor care au alcătuit efectivul*

școlii în anul școlar 1957/58, cu cel din 1961/62 și 1966/67, constatăm că datele celor din urmă sînt superioare celor precedente. Astfel, au fost înregistrate creșteri ale capacității vitale la fete de 24 la sută față de 16 la sută creștere în greutate; la băieți crește capacitatea vitală cu 43 la sută față de 35 la sută creștere în greutate; talia a rămas aproape constantă. Creșterea mare a greutății corporale la băieți se explică parțial prin nivelul inițial foarte scăzut. Îmbucurătoare este creșterea mai pronunțată a capacității vitale față de greutate, ceea ce asigură o mai bună ventilație pulmonară. Creșterile, exprimate în procente, sînt proporționale în cele două intervale, însemnînd îmbunătățirea uniformă a componenței colectivului.

Dezvoltarea somatică

Graficul Nr. 1



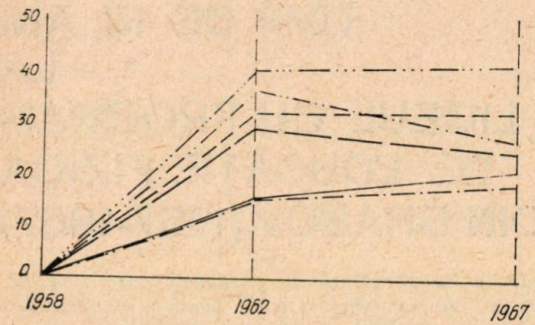
		1958	1962	1967	
43%	capacitate vitală-băieți	2358	2859	3370	cm^3
35%	greutate băieți	39,5	45,7	53,2	Kg
24%	capacitate vitală -fete	2150	2494	2675	cm^3
16%	greutate fete	42,1	44,6	48,9	Kg
4%	Talia bărbați	157,7	158,0	163,6	cm
	Talia fete	150,1	150,4	150,4	cm

Comparînd indicii izolați ai elevilor noștri, cu indicii dați ca norme generale de dezvoltare a copiilor din țară constatăm: pentru efectivul din anul 1958, valori obișnuite, iar pentru efectivul din anul 1962 și cu atît mai mult pentru cel din anul 1967, valori superioare.

b) Constatări din punct de vedere al calităților fizice de bază *(graficul nr. 2).*

Graficul Nr. 2

Dezvoltarea calităților



		1958	1962	1967	
41%	Forța fete	55,3	77,3	78,0	% Gr
32%	Forța băieți	68,2	90,1	90,4	% Gr
27%	Detente fete	34,0	47,0	43,2	cm
24%	Detente băieți	38,2	49,6	47,3	cm
20%	Viteza bărbați	4,68	3,97	3,73	sec
19%	Viteza fete	4,97	4,22	4,05	sec

Se constată îmbunătățirea componenței efectivului, comparînd media pe școală a rezultatelor obținute în anul 1958, cu rezultatele obținute în anul 1962 la cele trei norme de control. Astfel, se îmbunătățește viteza (30 m lansat) la fete și băieți cu 15 la sută, detenta cu 36,5 la sută la fete, iar la băieți cu 29,8 la sută. Forța a crescut la fete cu 39,8 la sută, iar la băieți cu 32,1 la sută; creșterea pe subperioada a doua este mică 0,5 la sută, respectiv o scădere de 6—9 la sută la detentă.

Motivele pentru scăderea detentei și a forței sînt:

— creșterea pronunțată în greutate a elevilor micșorează detenta;

— orientarea spre dezvoltarea cu precădere a forței, se pare că de la un anumit nivel, a fost în detrimentul detentei.

Începînd din anul școlar 1963/64 măsurătorile s-au efectuat pe secții, iar ca norme de control s-au folosit cele specifice sportului respectiv, așa încît nu s-au mai calculat medii pe clase și pe școală, dinamica dezvoltării fizice a elevilor urmărindu-se individual.

În urma noii orientări a activității (din anul 1963 lucrîndu-se din ce în ce mai mult pe specializare) normele generale nu mai pot exprima just progresele realizate în dezvoltarea calităților specifice. De exemplu: detenta săritorului în înălțime față de aceea a gimnastului, la proba de control cu bătaia pe ambele picioare, este de multe ori inferioară. Cercetînd însă normele atletice specifice pentru determinarea detentei, îndeosebi la triplusalt de pe loc, constatăm la secția de băieți progrese mari, bineînțeles fără o pregătire specială pentru darea acestei norme .

c) Constatări la nivelul claselor. *La acest nivel au crescut continuu rezultatele realizate cu ocazia verificărilor de sfîrșit de an la atletism. Pentru a ține pasul cu acest progres, s-au mărit și cerințele la notare cu 4,5 la sută pînă la 27,0 la sută față de cerințele anului 1958 în ceea ce privește performanțele medii pe clase, echivalente cu notele 6—7. Aceasta înseamnă că pregătirea generală a elevilor s-a îmbunătățit simțitor pînă în anul 1967, față de anul 1958.*

De-a lungul anilor, accentul în orientarea activității practice se mută din ce în ce mai mult de la dezvoltarea generală, pe linia îmbunătățirii performanțelor la nivelul școlii, orașului, județului și liceului cu program de educație fizică. Evoluția pe această linie se poate urmări cu ajutorul următoarelor criterii :

— „Vîrfurile" sportive apar de regulă dintr-un nivel de pregătire ridicat al elevilor. Orientarea muncii unui profesor se poate aprecia foarte bine după dinamica primelor 5 performanțe pe probe, făcînd legătura și cu situația recordurilor colectivului respectiv. Adică, profesorul lucrează numai cu unele „vîrfuri", sau le neglijează pe acestea în favoarea masei, sau știe să îmbine una cu alta ? Care sînt probele deficitare și care sînt cele amenințate ? În acest sens, arătăm în 4 la sută din cazuri creșterea mediei primelor 5 performanțe pe probe, referind anul 1963 la anul 1958 și anul 1966 la anul 1963.

În tabelele prezentate indicăm valoric și recordurile actuale ale școlii noastre, specificînd și anul de stabilire. Prezentăm în graficul 3 numai cîteva probe la fete și băieți care ni s-au părut mai semnificative, respectiv extremele.

Mediile luate la un loc ne arată : la fete, o creștere de 18 la sută din anii 1958/1963 și o stagnare din anii 1963/1966 ; la băieți, o creștere de 9,5 și 9,7 la sută.

Concordanța între creșterea mediei primelor 5 performanțe și stabilirea recordului la ciocan o găsim la 18 din 36 de cazuri. Contrariul îl vedem la suliță fete, unde media cea mai bună este în anul 1963, iar recordul a fost stabilit în anul 1965, cînd media este mai scăzută. O altă neconcordanță o găsim la înălțime fete, cu o medie maximă în anul 1963, care coincide cu stabilirea recordului, apoi se egalează în anul 1966, record însoțit de o descreștere a mediei.

Tabel 1

Evoluția rezultatelor în procente **FETE**

Proba	1958/1963	1963/1966	Recordul	Anu
60 m plat	+ 6,9	+ 0,6	7,8 sec.	1965
100 m plat	+ 7,1	+ 1,0	12,2 sec.	1966
200 m plat	+ 5,0	+ 0,3	25,2 sec.	1966
400 m plat	+ 1,0	+13,3	62,2 sec.	1963
500 m plat			1 :18,4 min.	1967
800 m plat			2 :28,2 min.	1962
60 m gard.	+16,0	— 3,3	9,3 sec.	1964
80 m gard.	+ 23,4	+ 2,3	11,6 sec.	1965
înălțime	+ 9,1	— 2,1	1,50 m	1963/66
lungime	+15,5	+ 0,2	5,56 m	1963
greutate 3 kg	+14,7	+ 5,0	12,29 m	1966
greutate 4 kg	+20,2	+11,9	11,04 m	1966
disc	+51,7	—13,0	35,64 m	1953
suliță	+46,6	—16,0	36,70 m	1965

Tabel 2

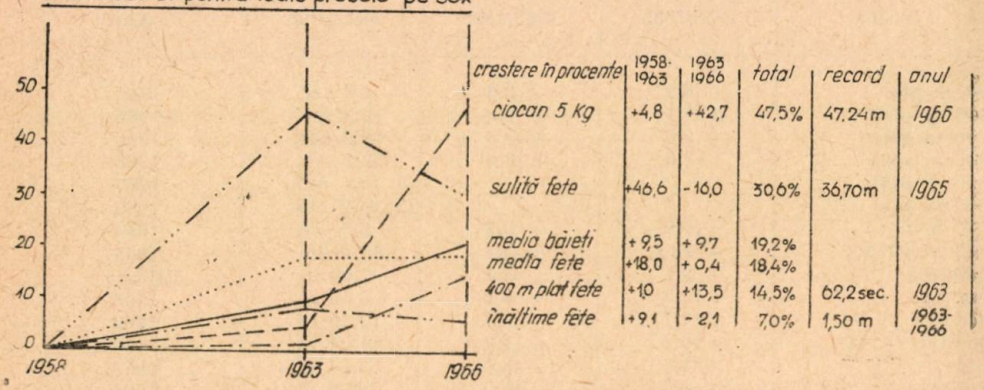
Evoluția rezultatelor în procente **BĂIEȚI**

Proba	1958/1963	1963/1966	Recordul	Anul
80 m plat	+ 6,7	0,0	9,4 sec.	1966
100 m plat	+ 5,0	2,5	11,0 sec.	1961
200 m plat	+ 4,0	+ 4,9	23,1 sec.	1961
300 m plat	+27,5	— 4,8	38,5 sec.	1963
400 m plat	— 2,1	+ 4,7	51,8 sec.	1967
800 m plat	+ 6,2	+ 1,9	2 :06,1 min.	1966
1000 m plat	+ 3,8	+ 3,0	2 :54,4 min.	1966
1500 m plat	+ 4,3	+ 0,4	4 :22,4 min.	1962
90 m gard.	+13,6	+ 4,1	12,8 sec.	1966
110 m gd/92	+13,8	0,0	14,6 sec.	1965
400 m gard.	— 5,9	+ 7,4	57,8 sec.	1967
1500 m obst.			4 :47,6 min.	1963
lungime	+21,5	+ 1,0	6,9 m	1961
înălțime	+12,9	— 1,7	1,86 m	1964
triplu-salt	+ 4,4	+ 6,1	13,63 m	1967
prăjină	+ 4,3	+12,9	3,50 m	1967
greutate 5 kg	+ 6,2	+ 5,1	13,96 m	1965
greutate 6 kg	+13,6	+ 4,5	13,72 m	1966
disc 1 kg	+23,4	+ 6,3	51,14 m	1963
disc 1,5 kg	+34,6	+12,9	47,27 m	1967
suliță 600 g	+31,9	+17,2	59,08 m	1966
suliță 800 g	— 2,2	+41,9	55,04 m	1967
ciocan 5 kg	+ 4,8	+42,7	47,24 m	1966
ciocan 6 kg	—13,9	+49,3	47,00 m	1967

Cursa de 400 m feic ne arată un record în anul 1963 la o medie scăzută, apoi observăm o creștere frumoasă a mediei, însă neînsoțită de îmbunătățirea recordului. Adevărul în privința concordanței între creșterea mediei și stabilirea recordului se pare că există însă la ± un an diferență.

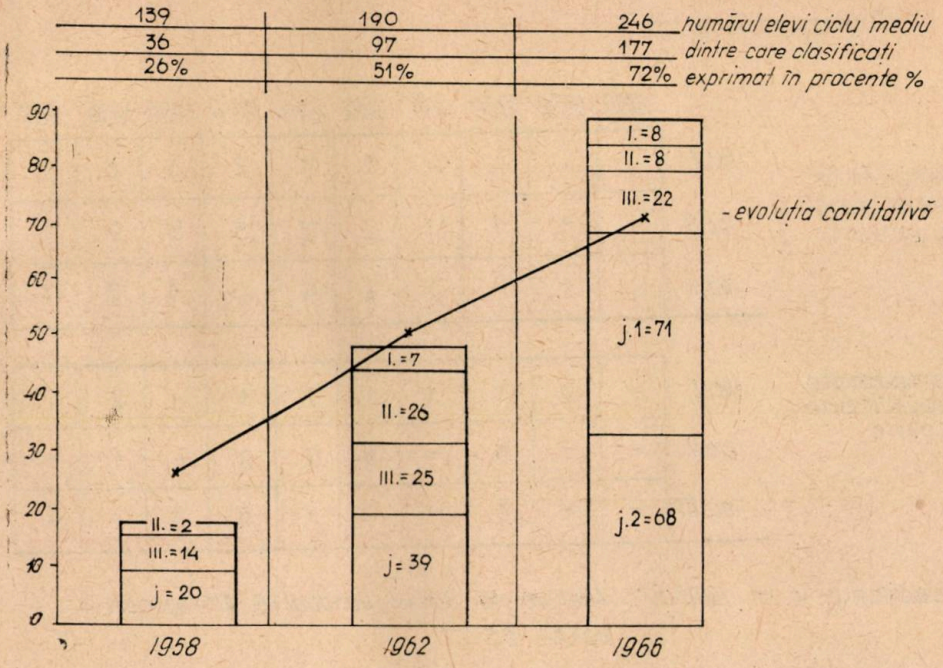
d) Clasificări sportive *(graficul nr. 4)*: *și în această privință se constată un progres serios de la an la an. Datorită însă situației de schimbare a normelor în anii 1958, 1963, 1966, o comparație valorică directă devine relativă. Tot așa și o confruntare cantitativă. Raportînd numărul celor clasificați la numărul elevilor din ciclul mediu, obținem în anul 1958 din 139 de elevi 36, deci 26,0 la sută clasificați, în anul 1963 din 190 de elevi 97, deci 51,0 la sută clasificați, iar în anul 1966 din 246 de elevi (incluzînd ca și*

Graficul Nr 3



Graficul Nr. 4

Evoluția clasificării sportive la ciclu mediu



în anii precedenți și clasele a VIII-a) ies 177, deci 72 la sută clasificați. Comparația pe categorii de clasificare oglindește îngreuierea normelor îndeosebi la categoriile superioare.

e) Pe plan regional *amintim stabilirea a 13 recorduri regionale numai în anul 1966.*

Cu toate că și în prezent instrucțiunile Ministerului Învățământului indică predarea la orele de curs a pregătirii fizice generale, folosind mijloacele specifice ale ramurii de sport respective și realizarea antrenamentului de performanță numai în cadrul secției, cerințele ridicate în ultimii 2—3 ani, mai ales pe linia C.N.E.F.S. sînt de a promova „vîrfuri" sportive. Dezvoltarea fizică generală de bază și un nivel de pregătire specială se presupun deja existente, la un nivel inițial bun, la admiterea elevului în școală, datorită unei selecții optime, lucru care numai într-o proporție foarte mică este real. Randamentul școlii în această privință rezultă după următoarele criterii:

1. Comparat cu performanțele pe plan republican, liceul nostru ocupă la atletism următoarele locuri în tabelul primilor 10 pe țară, în anul 1966: copii b—7, f—2; juniori mici b—15, f—7; juniori mari b—2, f—5.

2. În cadrul campionatelor republicane pe echipe elevii din liceul nostru au participat în anul 1965 cu 5 fete și 3 băieți; în anul 1966 cu 6 fete și 1 băiat; în anul 1967, 9 fete și 8 băieți. În echipe divizionare de handbal activează în prezent 14 băieți și 19 fete.

3. Luînd drept criteriu numărul celor selecționați în loturile republicane pe această perioadă, numărăm în total 33 de elevi.

4. Poate cel mai important criteriu în actuala orientare îl reprezintă locurile obținute în campionatele republicane de juniori, precum și în cele școlare în decursul anilor (graficul nr. 5). Constatăm o îmbunătățire la locurile I, însă o scădere la locurile II.

5. Au fost stabilite 5 recorduri republicane de către atleții noștri.

Graficul Nr. 5

Campionate și lot

		1958	1959	1960	1961	1962	1963	1964	1965	1966	1967
Campionate republicane de juniori	loc. I.	-	-	-	-	1	1	2	3	8	-
	loc. II	-	1	1	1	2	12	5	8	2	1
	loc. III	-	1	-	1	2	4	6	3	3	1
Campionate republicane școlare	loc. I.	-	1	1	1	1	1	1	-	2	1
	loc. II.	-	-	5	-	5	7	2	-	1	-
	loc. III	-	-	5	-	-	1	5	1	-	4

Selectionați în lot 1958-67: Atletism = 16; Gim. = 4; Handbal = 5; Alte sporturi = 8
TOTAL 33

6. În acest interval de timp, elevii brașoveni au participat de 17 ori la concursuri internaționale de atletism; 5 fete au luat parte la jocuri internaționale de handbal și 3 la gimnastică.

CONCLUZII

Cele arătate la începutul lucrării dovedesc că efectivul elevilor are o componență din ce în ce mai bună, datorită nivelului inițial mai ridicat realizat în urma unei selecții mai judicioase și datorită muncii depuse de profesorii liceului nostru. Trebuie pus un mai mare accent pe dezvoltarea și perfecționarea calităților fizice de bază. De asemenea, reiese că este absolut necesară folosirea permanentă a unui număr de probe de control generale, pe lîngă cele specifice fiecărui sport, mai ales de acum înainte, cînd se lucrează numai pe secții, începînd cu clasele a VIII-a. Folosind numai o singură categorie de probe de control, nu putem stabili exact gradul de dezvoltare a calităților fizice generale și specifice.

Dinamica mediilor primelor 5 performanțe pe probe și raportul între recordurile pe școală și mai ales titlurile republicane obținute arată că nu am găsit încă în stilul nostru de muncă linia care să asigure necondiționat apariția performanței mari dintr-o bază cît mai ridicată.

Pe lîngă toate progresele realizate în decursul celor 10 ani, există totuși un decalaj între cerințele puse în fața școlii și posibilitățile ei materiale. În faza actuală, cînd se pretind de la noi performanțe pe plan republican și internațional, este necesar să se asigure și premisele respective.

Randamentul liceelor cu program de educație fizică, pe linia promovării „vîrfurilor" sportive, va fi mai pronunțat în viitor, dacă:

— se va da o orientare precisă acestor școli;

— forma de organizare și de funcționare a școlilor va fi adaptată acestei noi orientări, atît didactic, cît și administrativ;

— vor ieși primele promoții de elevi absolvenți ai clasei a XII-a, adică sportivi în ultimul an de juniorat ;

— se va asigura o selecție corespunzătoare cu obiectivele propuse.

Pentru completarea tabloului „produsului" școlii noastre este semnificativ să arătăm că din cele 7 promoții de pînă acum notăm :

— 2 profesori de educație fizică ;
— 5 profesori de alte materii ;
— 1 actor de teatru ;
— 18 studenți I.C.F. ;
— 54 studenți la alte facultăți.

Résumé

Dans l'article intitulé „L'évolution du developpement physique et des performances sportives des éléves du lycée avec programme spécial d'éducation physique de Brașov pendant les dernieres 10 années", le professeur Arno Kummer fait une ample analyse de l'activité, et des résultats obtenus pendant le premier décénnie dans cette école. L'auteur met en évidence le rendement de l'école, tout en le rapportant aux constatations faites sur les éléves du poînt de vue somatique, des qualités physiques de base et du niveau des classes. On fait des apréciations sur le rendement de l'école en ce qui concerne la classification sportive et les résultats sur le plan régional, républicain et de la séléction des éléves dans les équipes nationales. L'auteur présente, aussi, la dynamique et les limites actuelles des meilleurs résultats obtenus par les éléves de l'école, ainsi que des propositions et des anticipations concernant l'activité des lycées avec programme d'éducation physique.

Summary

In his work „The evolution of the physical development and of the performances of the pupils of the secondary school with physical education program from Brașov, within ten years (1957—1967)", prof. Arno Kummer makes an ample analysis of the activity and of the results obtained in the first decade of life of the school with physical education program from Brașov.

The author points out the efficiency of the school making a comparison with the findings recorded on the pupils from the somatical point of view, of the basical physical qualities and of the respective level of each class. He makes also an estimation of the school's efficiency in the light of its sporting clasifications, of its sporting results obtained on the regional and republican level and having in view also of the number of the schools pupils selected in the representative teams.

The author presents also the dynamics and the present limits of the best sporting results of the school's pupils, and makes some proposals and anticipations concerning the activity of the schools with physical education program.

Prof.
VALENTIN CORBAN

INFLUENŢA PRACTICĂRII EXERCIŢIILOR FIZICE ASUPRA STĂRII SĂNĂTĂŢII ELEVILOR, REFLECTATĂ PRIN PREZENŢA LOR LA ORELE DE CLASĂ*

Dictonul „mens sana in corpore sano" îndeobşte cunoscut, subliniat şi verificat de trecerea a peste 20 de secole, păstrează aceeaşi viabilitate şi în zilele noastre, cînd ştiinţa şi tehnica au cunoscut şi cunosc o dezvoltare impetuoasă, cînd diferitele profesiuni apărute ca urmare a acestei dezvoltări, precum şi cerinţele ridicate pentru profesiunile cu o îndelungată tradiţie, solicită din partea tuturor membrilor societăţii un perfect echilibru nervos, o sănătate deosebită, pentru a putea da maximum de randament şi eficienţă şi ale căror rezultate fac ca societatea să progreseze prin punerea la îndemîna membrilor ei a binefacerilor civilizaţiei, ale progresului.

De aici se desprinde importantul aspect al pregătirii pentru viaţă a generaţiilor care mai devreme sau mai tîrziu sînt chemate să-şi aducă contribuţia în ducerea mai departe a cuceririlor obţinute de generaţiile anterioare, generaţii care vor forma baza societăţii de mîine. În funcţie de modul cum aceste generaţii sînt pregătite din punct de vedere intelectual şi fizic, se vor reliefa şi rezultatele activităţii lor.

Pornind de la acest deziderat, am considerat util să prezentăm această lucrare, scopul fiind demonstrarea pe baza unor date certe, că numărul crescut de ore de educaţie fizică are o importanţă deosebită în întărirea şi menţinerea sănătăţii elevilor, că aceste ore se răsfrîng pozitiv asupra frecvenţei şi asupra cantităţii de cunoştinţe acumulate de către elevi.

Analiza se bazează pe compararea datelor obţinute pentru clasele cu program de educaţie fizică şi cele obţinute pentru clasele obişnuite, clasele cu program avînd mai mult cu 4—5 ore de educaţie fizică săptămînal decît celelalte clase. Cercetarea a avut ca obiectiv atît clasele V—VIII, cît şi clasele IX—X. La bază au stat cataloagele anului şcolar 1966/67, ca date fiind culese numai absenţele motivate şi care prin caracterul lor, înlănţuire, act de scutire medicală etc dovedeau lipsuri din motive de sănătate şi acestea numai pentru un număr maxim de 12 zile consecutive. Numărul mai mare de zile absentate, fiind considerat ca internări în sanatorii sau spitale, nu face obiectul prezentei cercetări. Datele culese reprezintă în general absenţele făcute de elevi datorită unor îmbolnăviri şi afecţiuni uşoare ; răceli, viroze cu localizări faringiene, otite, adeno-viroze, amigdalite acute, bronşite etc.

---

* *Lucrare prezentată la Sesiunea de comunicări organizată de Consiliul regional pentru educaţie fizică şi sport Ploieşti.*

În anul școlar trecut au funcționat în liceul I. L. Caragiale din Ploiești un număr de 37 de clase cu un efectiv total de 1 399 elevi și eleve, din care 204 elevi și eleve în clasele cu program de educație fizică.

Numărul total de zile absentate, excluzînd cele 6 clase cu program de educație fizică, a fost în anul școlar 1966/67 de 2 785, efectuate de un număr de 1 177 cazuri, ceea ce reprezintă un coeficient de 2,36 zile absentate de fiecare elev, sau raportînd la cifra totală de 1 195 elevi, de 2,33 zile absentate de fiecare elev pe parcursul celor nouă luni de școlarizare.

De subliniat faptul că în cursul anului școlar expirat, numai 18 elevi nu au fost bolnavi dintr-o populație școlară de 1 195 elevi, ceea ce trebuie recunoscut că este foarte puțin, coeficientul fiind de 1,42 la sută.

În general vorbind, putem considera aceste zile absentate, care pentru un singur indice ar reprezenta aproape 8 ani „r e b u t u r i d e ș c o l a r i z a r e", deoarece fiecare elev a pierdut în anul școlar trecut peste două zile de studiu, de explicații din partea profesorilor, au „recoltat" lacune în bagajul de cunoștințe, au rupt lanțul continuității, au avut un aspect negativ asupra ritmicității notării și examinării, au influențat negativ procentul de frecvență, precum și obținerea unor rezultate mai bune la învățătură.

Cele șase clase cu program de educație fizică au însumat un număr de 264 zile absente, efectuate de un număr de 141 cazuri, reprezentînd un coeficient de 1 2/3 zile, sau raportînd la numărul total de 204 elevi, un coeficient de 1 1/3 zile, iar procentul pentru cei 63 elevi care nu au avut nici o zi absentată pe motiv de boală este de 30,9. Acest fapt constituie un prim și elocvent argument care subliniază influența pozitivă a numărului crescut de ore de educație fizică.

Pentru a putea compara în mod eficient rezultatele claselor obișnuite cu cele ale claselor cu program de educație fizică, acestea fiind cîte una pentru fiecare an de studii, s-a făcut media datelor obținute pentru clasele a V-a, a VI-a, a VII-a etc. În tabelul de mai jos, cuprinzînd datele statistice, sînt redate: clasa și efectivul clasei, numărul de cazuri elevi care au absentat, numărul absențiilor și procentul lor.

Clasa		Efectiv	Cazuri elevi	Nr. zile absentate	Procentul
V-a	normală	43	42	117	2,72
	cu program	33	24	34	1,03
VI-a	normală	34	27	78	2,30
	cu program	32	20	50	1,56
VII-a	normală	37	30	75	2,02
	cu program	43	4	5	0,11
VIII-a	normală	34	30	72	2,12
	cu program	33	24	57	1,72
IX-a	normală	39	42	95	2,43
	cu program	37	47	85	2,29
X-a	normală	42	46	102	2,42
	cu program	26	22	33	1,26

Media absenților pentru clasele V-VIII cu program de educație fizică este de 36 zile de clasă, față de 86 zile la clasele obișnuite, iar la clasele IX-X cu program de educație fizică, 59 de zile absentate de clasă, față de 99 zile la celelalte clase IX-X.

Cîteva extreme: cel mai mare număr de absențe l-a înregistrat clasa a X-a D, secția reală, cu 150 zile absentate la un efectiv de 31 de elevi, ceea ce reprezintă 5 zile absentate de fiecare elev; clasa a IX-a C, 174 zile absentate la un efectiv de 40 elevi, revenind 4½ zile absentate la fiecare elev; clasa a V-a A, a avut un număr de 123 zile la un efectiv de 42 elevi, ceea ce reprezintă 2¼ zile absentate de fiecare elev.

Dintre cele 6 clase cu program de educație fizică, cel mai mare număr de absențe l-a înregistrat clasa a IX-a, cu 85 zile la un efectiv de 37 elevi, ceea ce reprezintă 2⅓ zile absentate de fiecare elev. Cel mai mic număr de absențe l-a înregistrat clasa a VII-a cu 5 zile la un efectiv de 43 elevi, ceea ce reprezintă 0,11 zile absentate de fiecare elev.

Se poate afirma că datele expuse mai sus sînt foarte concludente.

Din analiza datelor culese s-au mai desprins unele aspecte și anume: cel mai mare număr de absențe se înregistrează la clasele de început, a V-a și a IX-a, descrescînd apoi de la an la an, odată cu practicarea regulată a exercițiilor fizice și călirea organismului.

Ponderea acestor absențe, în privința realizării, o deține trimestrul II al anului școlar, cu un procent de 62, cînd și gripele și răcelile sînt mai frecvente decît în celelalte trimestre.

Din cele expuse pînă aici rezultă că în raport cu clasele obișnuite, clasele cu program de educație fizică au o situație deosebit de bună. Cum a fost posibil acest lucru? Răspunsul se află în faptul că elevele și elevii claselor V-XI au efectuat de cinci ori pe săptămînă cîte o oră sau 1½ oră de educație fizică, față de cele 2½ ore la clasele obișnuite, iar clasele IX-XI de șase ori pe săptămînă cîte 1 oră sau 1½ oră, față de cele 3 ore la clasele obișnuite. Practicarea zilnică a exercițiilor fizice, pe lîngă celelalte aspecte pozitive bine cunoscute, contribuie la călirea organismului și obținerea unei rezistențe deosebite față de îmbolnăviri, într-un cuvînt întărirea sănătății.

Este cunoscută activitatea depusă în secolele XVIII-XIX de unii oameni înaintați ai timpului, ca Rousseau, Komensky, Pestalozzi etc pentru recunoașterea educației fizice ca obiect de învățămînt și introducerea ei în orarul școlii. Dar de atunci au trecut aproape două secole și pași prea mari în acest domeniu nu s-au făcut, cu toate că societatea a suferit și suferă transformări fundamentale, care au solicitat și solicită un efort susținut, și cu mult mai mare decît în trecut. Volumul de cunoștințe predate în școală în toate domeniile s-a triplat, numărul disciplinelor științifice a crescut uimitor de mult diversificîndu-se și divizîndu-se, anii de studiu s-au mărit, orele din zi acordate studiului s-au înmulțit și ele. Deci pentru acoperirea tuturor acestor sarcini, s-au găsit modalități favorabile de rezolvare: număr crescut de ore pentru diversele discipline (limba maternă, matematica, fizica), acordarea unor ore disciplinelor mai noi (socialismul, istoria literaturii universale). Numai educația fizică a rămas oarecum în urmă, cu toate că prin efectele ei pozitive asupra cetățeanului asigură condiții favorabile pentru acumularea volumului extrem de mare de cunoștințe, cărora trebuie să le facă față generațiile actuale și cu atît mai mult cele viitoare. Elevii pentru a cuprinde această cantitate de cunoștințe, au în fiecare zi 5—6 ore de curs, iar din timpul rămas disponibil afectează studiului cel puțin tot atît cît și prevederile din orar. Deci, dacă din cele 24 de ore, un elev conștiincios consumă 10—12 ore pentru pregătirea lui intelectuală, cu atît mai pregnantă apare și necesitatea cuprinderii unei ore pe zi de educație fizică în orar, care să contribuie prin efectele ei la menținerea echilibrului stării de sănătate.

Considerăm că existența acestei ore ar avea influențe atît de importante, încît investiția făcută de către societate s-ar întoarce în folosul ei cu rezultate însutite, fără să mai vorbim de faptul că în acest fel s-ar combate unele păreri greșite ca: incompatibilitatea pregătirii intelectuale cu pregătirea fizică, influența negativă a mediei la educația fizică asupra mediei generale, ridicarea prestigiului acestui obiect de învățămînt pe o treaptă superioară etc.

Dictonul latin menționat la început conține un sens adînc, deoarece fără o minte sănătoasă într-un corp sănătos, cantitatea mare de cunoștințe cerută de epoca în care trăim nu poate fi acumulată într-un mod corespunzător, nici de actualele generații, nici de cele care vor urma.

Résumé

L'ouvrage du prof. Valentin Corban, „L'influence des exercices physiques sur l'état de santé des éléves reflêté par leur présence aux cours", à comme but l'éclaircissement des aspects qui surgissent du titre même de l'article. L'auteur a comparé les données obtenues pour les classes avec programme spécial d'éducation physique avec celles des classes ordinaires. La recherche a eu comme but les classes V—VIII et IX—X. De la comparaison et l'analyse des données recueillies, l'auteur attire spécialement l'attention sur les résultats nettement supérieurs, en ce qui concerne la fréquence, des éléves avec programme spécial d'éducation physique.

L'auteur propose qu'on trouve une place journalière dans l'horaire des écoles générales et des lycées à l'éducation physique, d'aprés le système des lycées avec programme spécial d'éducation physique.

Summary

The work of prof. Valentin Corban „The influence of the practising of the physical exercises on the health condition of the pupils reflected on their attendance in the school's lessons", is intended to explain various aspects resulted from the title itself.

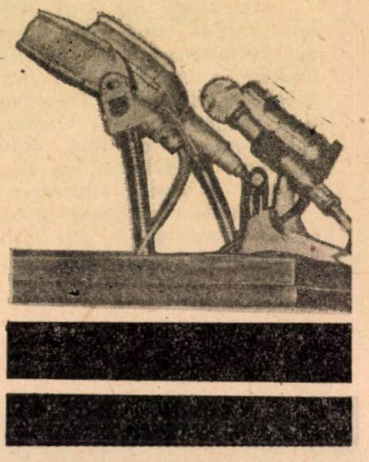
The analysis carried on by author is based on comparing the facts obtained for the classes with physical education program and those obtained for the classes with normal program.

The research has been made on all the classes from the 5-th to the 10-th year.

From the comparison and the analysis of the facts obtained the author draws the attention specially on the results really superior, from the points of view of the attendance in school, of the pupils belonging to the classes with physical education program.

The author proposes that the same program of physical education existing in the schools with physical education program should be introduced in all the general and secondary schools.

antrenorului consultații



Prof.
VICTOR STĂNCULESCU

Antrenor Clubul „Rapid

ASPECTE METODICE ALE DINAMICII EFORTULUI SPECIFIC DIFERENŢIAT ÎN PREGĂTIREA FOTBALIŞTILOR DE PERFORMANŢĂ

Cerinţele competiţiilor interne şi internaţionale au schimbat şi schimbă de la an la an diferitele aspecte ale muncii de pregătire şi de perfecţionare a măiestriei jucătorilor şi echipelor de fotbal. Complexitatea şi diversitatea aspectelor fotbalului actual, dar mai ales ale celui viitor, ne obligă să luăm în timp util măsurile cele mai bune, ceea ce constituie una dintre problemele esenţiale ale marilor performanţe.

În articolul de faţă aducem în discuţie cîteva dintre problemele actuale ale dinamicii efortului specific diferenţiat în pregătirea fotbaliştilor.

Să vedem mai întîi care sînt cerinţele teoretice ale dinamicii efortului în fotbal :

1. dezvoltarea şi perfecţionarea calităţilor fizice, psihice şi a procedeelor tehnice la nivelul maxim al posibilităţilor jucătorilor ;

2. din punct de vedere al jocului propriu- zis este necesar să adaptăm caracteristicile de competiție la dinamica pregătirii celor 6 posturi așa cum reies ele din practica competițională a diferitelor sisteme de joc (portar, fundași laterali, fundași centrali, mijlocași, înaintași central și extreme) ;

3. toate aceste cerințe, pe posturi, trebuie să fie adaptate condițiilor variabile ale jocului oficial, dintre care menționăm :

— particularitățile jucătorilor (fizice, tehnice, psihice) ;

— particularitățile concepției proprii de joc a echipei (categoria de clasificare) ;

— particularitățile adversarului (categoria de clasificare, măestria individuală a jucătorilor, forța lor de joc etc.) ;

— condițiile în care se desfășoară jocurile oficiale (miza jocului, terenul, timpul, desfășurarea scorului etc.).

Ca o concluzie la cerințele teoretico-metodice putem arăta că **fotbalul ne impune să pregătim jucători cu potențialuri diferite, în condiții diferite, pentru scopuri diferite.**

Să vedem în continuare care sînt cerințele practice ale desfășurării dinamicii efortului în pregătirea fotbaliștilor :

Competițiile mari de fotbal ca și campionatul național ne-au demonstrat că practica ne pune în fața unor condiții deosebite, de fiecare dată altele, condiții de care trebuie să ținem seama în organizarea și desfășurarea lecției de antrenament.

Iată cîteva exemple :

1. Jucătorii rezolvă cerințele complexe ale jocului cu calitățile lor **dominante fizice, psihice și tehnice,** de care antrenorul trebuie să țină seama în pregătirea individuală și colectivă a acestora.

Nr. crt.	Calitățile dominante	Postul și compartimentul	Exemple de jucători
1	Jucători care au *forță* și *viteză* și mai puțină îndemînare	Sînt de obicei *apărători*	Coe Dan, Popa, Greavu Nunweiller III etc.
2	Jucători cu *îndemînare* și *rezistență*, dar mai puțină *viteză*	Sînt de obicei *mijlocași*	Dinu, Dobrin, D. Popescu, O. Popescu
3	Jucători cu *îndemînare* și *forță* sau *viteză*	Sînt de obicei *înaintași* extreme sau înaintași centrali	Pîrcălab, Năsturescu, Dumitriu II, I. Ionescu etc.
4	Jucători cu toate calitățile sensibil egal dezvoltate	Sînt jucători care pot juca juca pe mai multe posturi	Jucători ideali ca Eusebio, Pele etc.

Arbitrar le-am putea repartiza astfel :

Simpla citire a acestui tablou arată cît de importante sînt calitățile native, esențiale, calități cu ajutorul cărora jucătorii rezolvă sarcinile jocului. Acestea ne ajută să repartizăm jucătorii într-un anumit compartiment al echipei (înaintare, apărare), iar în funcție de cerințele concepției de joc și de măestria antrenorului, se poate indica și postul în echipă.

2. O altă cerință esențială a dinamicii efortului în pregătirea fotbaliștilor o constituie factorul psihologic — sub aspecte și condiții sociale diferențiate de vîrstă, profesie, obligații familiale, școlare etc. — care influențează și ele într-o măsură apreciabilă posibilitățile de desfășurare a efortului în antrenamente și implicit, în competițiile oficiale.

Am ținut să prezentăm și aceste probleme la nivelul celor mai importante aspecte ale dinamicii efortului, pentru că practica noastră, ca și cea internațională, ne-a pus la dispoziție suficiente exemple de jucători și echipe

a căror pregătire și rezultate au fost compromise din cauza nerespectării acestor importante aspecte.

3. Pe de altă parte, cerințele jocului modern și tendințele fotbalului ne impun nouă, specialiștilor, prevederea unor sarcini suplimentare de care trebuie să ținem seama în evoluția pregătirii fotbaliștilor noștri, dintre care menționăm :

a. Zonele de joc pentru fiecare fotbalist s-au mărit considerabil, măsurînd între 3.300 — 6.600 de metri pătrați în funcție de postul din echipă ;

b. Mărindu-se zonele de acțiune, s-a mărit și numărul sprinturilor în viteză maximă de la cca. 70 — 80 cîte se execută în prezent la noi, pînă la cca. 100 — 140 cîte s-au constatat a fi necesare într-un joc internațional al unei echipe de valoare ; ne referim la sprinturile în viteză maximă, cu sau fără minge, dintr-un joc oficial și care dau nivelul intensității maxime a partidei ; este necesar să se facă antrenamentul jucătorilor în funcție de aceste încordări maxime ;

c. Aceste sprinturi-impulsuri, combinate cu toate acțiunile jocului, însumează o distanță de alergare cuprinsă între 4—7 km parcursă **în regim variabil de distanță, durată, intensitate și cu pauze variabile ;**

d. S-a constatat, de asemenea, că toate aceste intervale variabile trebuie să se desfășoare în cca. 60 — 70 de minute de efort, ceea ce reprezintă pentru noi **timpul real de joc ;**

e. În sfîrșit, jocul trebuie să se desfășoare în condiții de **concentrare psihică** de-a lungul celor 90 de minute, timpul regulamentar de joc.

4. La fel de important, ar mai fi de adăugat că efortul propriu-zis s-a mărit la multe echipe, cel puțin încă odată, datorită jocurilor oficiale și amicale interne și internaționale desfășurate de trei ori pe săptămînă (duminică, miercuri, duminică).

Ca o concluzie a cerințelor practice ale antrenamentului actual, **considerăm modelarea pregătirii la condițiile jocului oficial, în funcție de particularitățile valabile ale acestuia, iar ca principiu de bază, axarea antrenamentului jucătorilor și echipelor pe complexitate, în funcție de care alternează intensitatea, volumul și durata efortului.**

Cum se traduc cerințele practice în antrenamente :

1. Factorii antrenamentului capătă un nou conținut specific jocului, **pe care îl prezentăm schematic astfel :** figura 1 ilustrează ansamblul problemelor și factorilor antrenamentului actual. În legătură cu rezolvarea acestora, în condițiile performanțelor internaționale, este necesar să se facă unele precizări care ajută atît la mărirea eficienței muncii, și mai ales angajarea tuturor factorilor interesați pentru obținerea performanțelor înalte.

Considerăm că toate sarcinile antrenamentului sînt și trebuie să fie organizate și conduse de antrenor, dar rezolvarea practică are corespondenți diferiți. Aceștia, după părerea noastră, sînt următorii :

— **conducătorii echipelor** răspund de rezolvarea problemelor organizatorico-administrative și sociale ale echipei și jucătorilor ;

— **jucătorii** trebuie să răspundă de pregătirea individuală fizică și tehnică pentru un randament **individual** cît mai ridicat în jocurile oficiale ;

— **medicul sportiv** răspunde de problemele medicale și participă activ la toate celelalte acțiuni din cadrul secției de fotbal ;

— **antrenorul** trebuie să răspundă de întreaga activitate în ceea ce privește pregătirea și randamentul echipei în jocurile oficiale.

2. În jocul de fotbal actual este necesar ca efortul să fie specific, diferențiat, desfășurat pe tot parcursul anului, intercalîndu-se efortul din jocurile oficiale și amicale cu cel din antrenamente. Astfel, se pot crea scurte perioade (etape) de pregătire pentru jocurile oficiale.

În conducerea antrenamentului (a efortului în pregătirea fotbaliștilor) deosebit de importantă este, așa cum am arătat, **perioada dintre două jocuri** oficiale, adică ciclurile săptămînale, pe care schematic le prezentăm în trei variante, așa cum se desfășoară în prezent pe plan intern și internațional (fig. 2, 3, 4).

Documentele de planificare, ca și cele de evidență, sînt în raport invers proporțional cu performanța, adică cu cît performanța este mai mare, planificarea cuprinde numai distanța dintre două jocuri oficiale, iar evidența devine factorul esențial. Acestea se întrepătrund în fiecare moment și ele sînt dominate de cerințele metodice care se pun

Figura nr 1

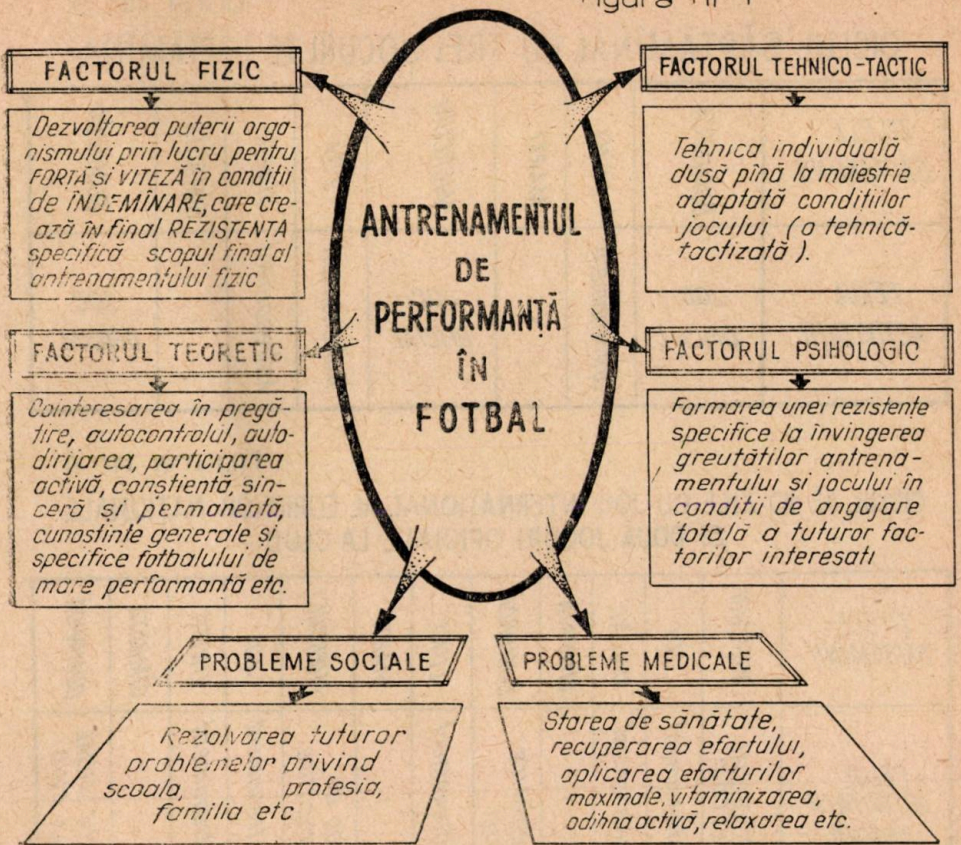


Figura nr 2

CICLUL SĂPTĂMÎNAL CU DOUĂ JOCURI PE SĂPTĂMÎNĂ

ZILELE SĂPTĂMÎNII	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÎMBĂTĂ	DUMINICĂ
FELUL ACTIVITĂȚII	Antrenament	Antrenament	Joc amical de pregătire	Antrenament	Antrenament		JOC OFICIAL

antrenorului în fiecare moment din activitatea practică a echipei și anume :

a. **Ce trebuie să facă antrenorul** față de diversele situații ivite (accidente, îmbolnăviri, timpul schimbător, adversarul direct, dispoziția jucătorului etc)

Figura nr 3

CICLUL SĂPTĂMÎNAL CU TREI JOCURI PE SĂPTĂMÎNĂ

ZILELE SĂPTĂMÎNII	DUMINICĂ	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÎMBĂTĂ	DUMINICĂ
FELUL ACTIVITĂȚII	JOC OFICIAL	Antrenament	-	JOC OFICIAL	Antrenament	Antrenament	-	JOC OFICIAL

Figura nr 4

CICLUL DE 10 ZILE CU JOC INTERNAȚIONAL AL ECHIPELOR NAȚIONALE ȘI DOUĂ JOCURI OFICIALE LA CLUB

ZILELE SĂPTĂMÎNII	MIERCURI	JOI	VINERI	SÎMBĂTĂ	DUMINICĂ	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÎMBĂTĂ	DUMINICĂ
FELUL ACTIVITĂȚII LA CLUB	JOC OFICIAL LA CLUB	Antrenament	Antrenament	-	Joc amical de pregătire club + loturi	Antrenament	-	Joc de pregătire	Antrenament	Antrenament		JOC OFICIAL LA CLUB
FELUL ACTIVITĂȚII LA LOTURILE NAȚIONALE	-	Loturi	Antrenament	-		Antrenament	-	JOC INTERNAȚIONAL echipele naționale	-	-	-	-

El trebuie să cunoască situația reală, să știe ce să facă practic în aceste cazuri ;

b. **Cu ce mijloace se pot rezolva sarcinile** ; care ar fi cele mai eficiente exerciții de pregătire pentru jocul de duminică ? ;

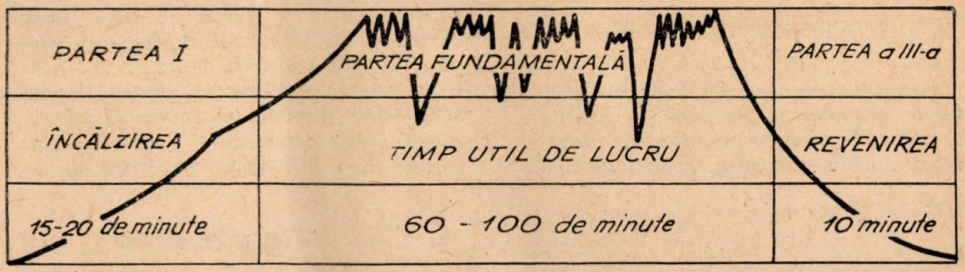
c. **În sfîrșit, care sînt metodele,** cadrul organizatoric și administrativ în care se rezolvă toată activitatea săptămînii, a lecției și a fiecărei acțiuni din munca antrenorului cu echipa ?

La prima vedere se pare că sînt prea multe sarcini pe care trebuie să le rezolve antrenorul. Nu este adevărat. Acestea sînt problemele permanente ale muncii antrenorului, de care depind în cea mai mare măsură rezultatele echipei.

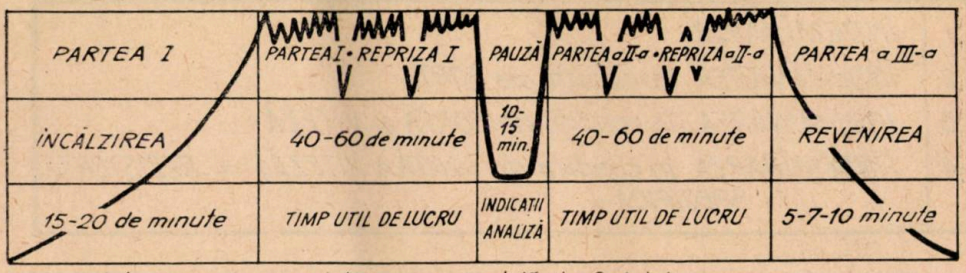
3. În cadrul ciclurilor de antrenament dintre două jocuri, considerăm lecția de antrenament ca **formă de bază** a desfășurării efortului. Am socotit necesar ca atît din punct de ve-

Figura nr 5

LECTIA EXISTENTĂ ÎN FOTBAL



LECȚIA DE ANTRENAMENT ÎN FOTBAL
(ADAPTATĂ LA CERINȚELE PERFORMANȚEI)



Linia groasă reprezintă curba modelării efortului în cele două exemple de lecții

dere al conținutului, cît și al formei, lecția să păstreze caracteristicile jocului oficial, așa cum se vede din figura 5. În acest fel, modelarea antrenamentului la condițiile jocului oficial se face mult mai bine decît în alte forme de organizare și chiar mai bine decît în jocurile amicale cu echipe inferioare de la mijlocul săptămînii. Prin acest tip de lecție, efortul se poate doza mai bine, cu mai mare precizie, intensitatea, volumul și durata lui vor fi în funcție de cerințele, mai mult sau mai puțin complexe, ale concepției de antrenament și joc ale fiecărei echipe. De exemplu : o echipă nu poate începe jocul cu tot potențialul ei psihic și fizic decît după o perioadă de cca. 15—20 de minute de la începerea partidei, timp în care se pot primi goluri și chiar se poate pierde jocul ; o altă echipă poate începe jocul foarte bine, timp în care înscrie goluri, printr-o organizare bună și participare activă a întregii echipe din primul moment al jocului. În primul exemplu, sarcina este ca echipa să fie bine încălzită înainte de joc, intrînd în efortul maxim chiar din primul moment, iar în al doilea caz, este necesar să se perfecționeze cît mai bine caracteristicile esențiale ale jocului și efortului echipei, pentru a avea o eficacitate mai mare. Prin organizarea antrenamentelor după acest model de lecție se poate doza mai bine efortul, lucrîndu-se pentru fiecare echipă sau jucător, făcînd exerciții cu intensitate, volum, durată, dificultate și complexitate specifică jocului oficial, cîștigîndu-se astfel timp și eficacitate în instruire.

4. În ceea ce privește efortul din lecțiile practice de antrenament, noi le desfășurăm ținînd seama de următoarele aspecte metodice :

A. PREGĂTIREA ANALITICĂ

Pentru pregătirea și perfecționarea calităților fizice specifice sau a unui procedeu tehnic este necesar să se lucreze analitic pînă la formarea și auto-

matizarea deprinderilor fără de care nu se poate vorbi de performanță în fotbalul actual.

B. PREGĂTIREA GLOBALĂ

În înțelegerea noastră, complexitatea este o componentă de bază, în funcție de care alternează intensitatea, volumul și durata efortului. Prezentăm sistematic etapele de pregătire globală, după cum urmează :

I. La început se lucrează pentru dezvoltarea unei calități fizice în funcție de toate celelalte, în care **îndemnarea** constituie calitatea fizică esențială în jocul de fotbal, așa cum reiese din figura 6.

II. Se execută apoi procedee specifice posturilor în sistemul de joc „în zonă" sau „om la om".

Prezentăm în continuare cîteva exerciții specifice posturilor în sistemul de joc cu patru fundași.

Exerciții **pentru portari :** prinderea mingii, driblingul și conducerea mingii cu mîna, plonjonul, degajarea mingii cu mîna și cu piciorul etc.

Exerciții **pentru fundașii centrali :** lovirea mingii dintr-o dată și trimiterea ei în partea opusă din săritură pe două picioare și pe un picior, deposedarea de minge prin intercepție și în luptă cu adversarul, degajarea la punct fix etc.

Exerciții **pentru fundașii laterali :** preluarea mingii, conducerea mingii, fente, centrări, tras la poartă, combinații de exerciții pentru atac (ca o veritabilă extremă) și pentru apărare.

Exerciții **pentru mijlocași :** din deplasare de la o poartă la alta (între careurile de 16 m ale terenului) execută diferite exerciții, cum ar fi : pasa în triunghi, preluarea și fentă de șut schimbînd direcția conducerii mingii, atacul prin intercepție, lupta pentru minge 1—1 (așa cum se întîmplă în jocul de la mijlocul terenului) centrări, tras la poartă (procedee tehnice ale jocului în atac), deposedarea, dublajul (pentru jocul în apărare).

Figura nr 6

ÎNDEMÎNAREA, CALITATE DOMINANTĂ ÎN PREGĂTIREA FOTBALIȘTILOR

1.	ÎNDEMÎNAREA
2.	ÎNDEMÎNAREA în condiții de FORȚĂ
3.	ÎNDEMÎNAREA în condiții de FORȚĂ și VITEZĂ
4.	(ÎNDEMÎNAREA în condiții de FORȚĂ și VITEZĂ) = REZISTENTA SPECIFICĂ

Exerciții **pentru înaintași centrali și extreme :** în linii generale, aceleași exerciții ca și pentru mijlocașii și fundașii laterali.

Aceste exerciții sînt A.B.C.-ul tehnicii jocului ; ele trebuie să se execute în fiecare antrenament, mai simple sau mai complexe, în funcție de măestria jucătorilor și categoria echipei.

III. Într-o etapă superioară de instruire, se execută exerciții complexe specifice particularităților individuale ale jucătorilor, cum ar fi : fundașii centrali din aceeași echipă nu pot avea aceleași particularități ; în acest caz, este necesar să se alcătuiască exerciții specific-diferențiate, cum ar fi, spre exemplu : jucătorul Motroc este un tip de viteză și reacție pe distanțe scurte, combinate cu un bun simț de anticipare, cu o mobilitate mare pe distanțe scurte, iar jucătorul Coe Dan este un tip de forță,

combinată cu o robustețe și o rezistență foarte bună. Este evident faptul că pentru Motroc este necesar să se lucreze exact calitățile esențiale cu care el rezolvă bine sarcinile jocului, diferențiate de cele ale lui Coe Dan. Același lucru îl putem spune despre doi jucători care joacă pe același post (Năsturescu și Codreanu) sau doi jucători care joacă pe aceleași posturi dar la echipe diferite (Năsturescu Rapid și Pîrcălab — Dinamo). Aceștia au particularități și posibilități diferite, calități fizice deosebite, joacă în echipe diferite, cu concepții de joc diferite etc.

Considerăm această pregătire individuală sub forma complexelor de procedee specific — diferențiate, ca unul dintre cele mai importante aspecte ale pregătirii fotbaliștilor pentru performanță.

IV. În etapele următoare, complexitatea procedeelor specifice și dificultatea aplicării lor se amplifică, căpătînd și caracteristicile tactice ale jocului, ale concepției de joc a fiecărei echipe, astfel :

a. 1 la 1 ;

b. cupluri de jucători : 2—1, 1—2, 2—2 ;

c. grupele de trei jucători : 3—1, 3—2, 2—3, 1—3 și 3—3 ;

d. compartimente (înaintarea contra apărării, partea stîngă contra partea dreaptă etc) ;

e. diferite combinații de jucători de la 5—5 pînă la 11—11, după cum o impun necesitățile practice : 7—5, 9—7, 11—9, 11—10 și 11—11.

Exercițiile se execută :

— pe zone nelimitate de teren ;

— pe zonele de teren specifice jocului și ale compartimentului ;

— în jocul bilateral, în diferite forme, cu sarcini precise pentru echipă, compartiment, grupe de trei jucători, de doi (cupluri) și individual, după cum o impune jocul oficial.

Intensitatea, durata, numărul de repetări, ca și toate celelalte aspecte metodice, sînt conduse de antrenor și medic, cărora este necesar să-și dea consimțămîntul și să participe în mod activ toți jucătorii ; de aceștia depinde, în ultimă analiză, dinamica efortului în pregătire și, mai ales, rezultatele din jocurile oficiale.

CONCLUZII :

1. Factorii antrenamentului, în condițiile noi ale jocului oficial, de la etapă la etapă, capătă noi caracteristici, cu factorii dominanți, de care trebuie să ținem seama tot timpul.

2. În pregătirea fotbaliștilor, din punct de vedere al dinamicii efortului, **complexitatea** este condiția de bază.

3. În pregătirea calităților fizice, **îndemînarea** (este vorba de îndemînarea... piciorului), constituie calitatea esențială, în funcție de care se dezvoltă **forța și viteza,** pentru formarea unei **rezistențe specifice variabil diferențiate,** de la jucător la jucător și de la post la post.

4. În pregătirea fizică **se perfecționează calitățile specifice fiecărui jucător, calitățile dominante, esențiale.**

Deficiențele sînt cuprinse în complexe de exerciții din antrenamentul global pentru formarea altor deprinderi (se cîștigă în felul acesta timp și antrenamentele sînt eficace — specifice).

5. Ca formă clasică de desfășurare a dinamicii eforturilor în condițiile performanței, considerăm de mare importanță efortul dintre două jocuri oficiale, ceea ce înseamnă în planificare **ciclurile săptămînale de antrenament.**

6. Apariția lecției **modelate în condițiile jocului oficial** reprezintă pentru noi un pas înainte în modelarea efortului în pregătirea fotbaliștilor, atît din punct de vedere al formei, cît și al conținutului efortului specific-diferențiat.

7. În desfășurarea practică a dinamicii efortului în fotbal sîntem adepții atacării simultane a factorilor antrenamentului. Marea performanță ne obligă să executăm din toate punctele de vedere efortul **analitic** (pentru pregătirea și perfecționarea unei calități fizice sau a unui procedeu tehnic) și **global** (pentru complexitatea gradată în condiții cît mai apropiate de joc, în condiții de joc și chiar să depășească condițiile jocului oficial).

Résumé

Le prof. Victor Stănculescu, dans son oeuvre „Aspects methodiques de la dynamique de l'effort specifique différéntié dans l'entraînement des joueurs de football de performances", il exprime son opinion en ce qui concerne les necessités teoriques de la dynamique de l'effort, en football, et les necessités d'ordre pratique des même problemes. Il continue en se referant sur la façon dont les necessités, pratiques sont introduites dans les entraînements.

En ce qui concerne l'effort effectué pendant les séances pratique d'entrainement, l'auteur est d'avis que cet effort doit etre consideré premièrment du point de vue analytique et deuxièmment du point de vue global.

L'auteur present quelques exercices spéciphiques aux emplacements de jeu dans le systéme de jeu avec quatre arrières.

L'oeuvre du prof. Victor Stanculescu s'adresse principalement aux entraineurs et spécialistes dans la préforation des joneurs de football de performances, ainsi qu'à tous les spécialistes en éducation physique.

Summary

Prof. Victor Stănculescu in his work „Methodical aspects of the specific effort dynamics differentiated in the training of the performance football players" expresses his opinion in what concerns the theoretical needs of the effort dynamics, and the practical needs of the same matter. Further he refers on the way in which the practical needs are included in the training.

In what concerns the effort layd down in the practical training sessions, the author thinks that this should be considered first from the analytical point of view and then from the overall one.

The author presents some exercises specific to the emplacements in the four backs game systeme.

The work of prof. Victor Stănculescu is interesting first of all for the trainers and specialists in preparing the performance football players, as well as for all the specialists in physical education.

Prof.
FLORIAN FRAZZEI

Liceul nr. 32 București

UNELE ASPECTE DIN JUDO

Cîțiva tineri corespondenți solicită revistei noastre materiale referitoare la un sport deosebit de dinamic și interesant, JUDO.

Înainte de a da cuvîntul cunoscutului animator al acestui sport în țara noastră, profesorul de educație fizică Florian Frazzei, de la Liceul nr. 32 din București, iată cîteva date privitoare la cunoașterea și răspîndirea judo-ului la noi.

Introdusă în anul 1928, cu concursul japonezului Ishiguro, practicarea judo-ului în România a fost continuată un timp sub îndrumarea lui Emilian Teacă în cadrul fostului ANEF.

Învățarea și practicarea sistematică a judo-ului a început oficial în februarie 1957, în cadrul centrului organizat de Federația Română de lupte, sub conducerea profesorului Florian Frazzei. Mai tîrziu, au fost înființate și alte centre pe lîngă unele cluburi și asociații sportive, cum sînt cele de la U. V. Arad (antrenor Mihai Botez), Institutul Agronomic din București (antrenor prof. Ion Avram), Uzinele Vulcan (antrenor Vasile Gotelet), I.O.R. (antrenor ing. Liviu Urmă).

Primul concurs oficial de judo este comentat în presa sportivă în luna decembrie 1959 cu prilejul întîlnirii dintre echipele Școlii sportive nr. 2 București (antrenor prof. Fl. Frazzei) și U. V. Arad (antrenor Mihai Botez).

Judo este un sport !

În urmă cu cîțiva ani termenul „judo" era puțin cunoscut, unii confundîndu-l cu vechiul „jiu-jitsu". Practicarea judoului în mod experimental în țara noastră, numeroasele demonstrații efectuate în cadrul serbărilor sportive, la televiziune, precum și diferitele articole din presă sau știri difuzate prin radio au contribuit la popularizarea noțiunii de „judo". La toate acestea se adaugă prezența acestei ramuri sportive la Jocurile Olimpice de la Tokio din anul 1964.

Termenul „judo" era totuși puțin folosit și, de aceea, nu era întîlnit în dicționarele tipărite în ultimele decenii. Așa cum am arătat, termenul „jiu-jitsu" avea o valoare de circulație mai mare în limba vorbită. Dicționarul limbii române moderne explică termenul jiu-jitsu" astfel : „luptă japoneză în stil liber bazată pe o tehnică specială, în primul rînd pe agilitatea mișcărilor".

În ceea ce privește termenul „judo" acesta apare în dicționare abia în anul 1966 (Dicționarul de neologisme — Editura științifică) cu următoarea definiție: „sport olimpic, originar din Japonia, asemănător luptei de jiu-jitsu, dar care utilizează mișcări și procedee diferite".

Astfel cuvîntul judo trebuie citit DGIUDO. În nici un caz nu se va pronunța iudo.

Jiu-jitsu-ul era o „artă militară", a cărei dezvoltare a atins apogeul în Evul Mediu. O legendă spune că samurailor li s-a interzis să mai poarte arme și aceștia și-au desăvîrșit atunci o tehnică de luptă fără armă.

Din vechiul jiu-jitsu profesorul japonez JIGORO KANO a creat un nou sport, pe care l-a numit judo. El a avut marele rol de a unifica sistemele răzlețe ale diferitelor școli de jiu-jitsu, de a înlătura tot ceea ce era feudal și, în special, de a crea o metodă care să stea la baza unui sport modern.

Făcînd o paralelă între jiu-jitsu și judo, putem rezuma că jiu-jitsu-ul a reprezentat o armă de luptă reală, o artă războinică impusă de condiții istorice, pe cînd judo (forma superioară a jiu-jitsu-ului) este un sport. Deci, în procesul istoric a existat o evoluție și o transformare calitativă de la strămoșul jiu-jitsu, la sportul modern judo.

Să analizăm — în linii mari — tehnica sportului judo.

Primul capitol mare al judo-ului cuprinde *tehnica aruncărilor* care, după o clasificare mai mult didactică, se pot realiza fie cu brațele, cu șoldul, sau cu piciorul. În plus, și specific judo-ului, există și *tehnica de sacrificiu*, prin care sportivul se aruncă el însuși la sol pentru a-l azvîrli pe adversar. Aruncarea adversarului trebuie să fie realizată așa cum pre-

vede regulamentul de competiţie : „cu oarecare forţă şi elan".

Lupta continuă şi la sol, cu scopul de a-l imobiliza pe adversar. Se urmăreşte „fixarea" adversarului la sol timp de 30 de secunde (după regulamentul de luptă). De asemenea, victoria se poate acorda dacă adversarul cere el însuşi încetarea luptei — în urma unei acţiuni dureroase asupra articulaţiilor cotului sau a unei strangulări — prin semnalizări (bătaia repetată cu palma în sol sau strigînd „Maitta" = „Sînt învins, abandonez").

Vom exemplifica cîte un procedeu tehnic din fiecare grupă :

a) *Aruncări cu ajutorul braţelor (sau în general a trenului superior) : aruncarea peste umăr*

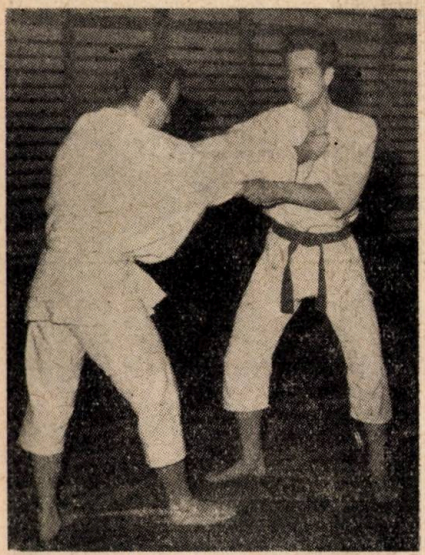
Uke [1]) se află dezechilibrat înainte, cu piciorul drept în faţă.

Tori [2]) pivotează pe vîrful piciorului stîng, întorcîndu-se complet cu spatele la Uke (printr-o întoarcere la stînga împrejur). Odată cu pivotarea, Tori strecoară mîna dreaptă pe sub braţul drept al adversarului, pe care îl învăluieşte luînd priză cu mîna dreaptă cît se poate mai sus, spre umăr. În acest timp, mîna stîngă menţine priza la cotul drept. Poziţia (lui Tori) pregătitoare pentru aruncare este cu genunchii semiîndoiţi, cu trunchiul pe verticală.

Tori îşi destinde energic genunchii, ceea ce are ca rezultat ridicarea bazinului. Totodată împinge bazinul spre înapoi, imprimîndu-i adversarului o mişcare de ridicare şi de translaţie spre înapoi. Tori apleacă trunchiul energic înainte, trăgîndu-l pe adversar cu ajutorul braţelor înspre înainte şi în jos.

b) *Aruncare realizată cu ajutorul regiunii şoldului : zborul peste şold.*

Tori pivotează pe vîrful piciorului stîng (ca şi în exerciţiul precedent). Concomitent cu pivotarea, Tori schimbă priza introducînd mîna dreaptă pe sub axila lui Uke, înconjurîndu-i şoldul la nivelul centurii (menţionăm că priza clasică este următoarea : Tori apucă cu mîna dreaptă reverul stîng al lui Uke, cu policele în interior, şi cu mîna stîngă mîneca dreaptă a lui Uke la nivelul cotului). Tori îşi menţine trunchiul pe verticală, cu linia umerilor pe orizontală, şi-şi îndoaie genunchii. Aruncarea se realizează imprimîndu-i lui Uke o mişcare de sus în jos şi de la dreapta spre stînga, realizată printr-o uşoară aplecare a trunchiului înainte şi răsucirea puternică a bazinului de la dreapta spre stînga. Mîna stîngă îndeplineşte rolul de dirijare a căderii, trăgîndu-l pe adversar de la dreapta



Poziţia iniţială.

spre stînga. Este importantă acţiunea cu bazinul. Astfel, prin întinderea genunchilor, Uke este ridicat, iar prin împingerea bazinului i se imprimă adversarului un impuls care-l introduce mai repede şi mai eficace în traiectoria aruncării.

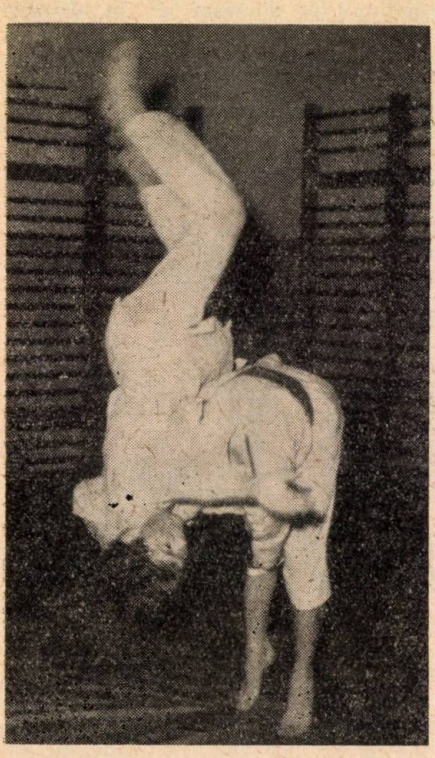
c) *Acţiune realizată cu ajutorul piciorului: măturarea piciorului dinainte.*

Situaţia favorabilă pentru realizarea aruncării o oferă Uke cînd păşeşte înainte (de exemplu, cu piciorul drept). În momentul în care Uke este pe punctul de a-şi lăsa greutatea corpului pe piciorul drept, Tori îi „mătură" acest picior cu ajutorul piciorului său stîng, care se duce de la stînga spre dreapta printr-o mişcare razantă cu solul. Tori atacă cu planta piciorului (cu porţiunea anterioară), avînd laba piciorului răsucită spre interior. Contactul cu piciorul adversarului se face la nivelul gleznei şi puţin în spate. Acţiunea trebuie efectuată foarte rapid şi în momentul oportun (durează doar o fracţiune de secundă) cînd adversa-

[1]) Uke = cel care suferă acţiunea, cel care cade.

[2]) Tori = cel care realizează acţiunea, cel care aruncă.

rul este pe punctul de a-și așeza piciorul, care înaintează cu toată greutatea corpului pe sol. Piciorul stîng al lui Tori acționează de la stînga spre dreapta, iar brațele în sens invers, adică de la dreapta spre stînga, realizînd astfel un cuplu de forță care-l răstoarnă pe adversar.



Aruncarea peste umăr.

d) *Tehnica de sacrificiu : aruncarea circulară.*

Tori își plasează piciorul stîng, de sprijin, între picioarele lui Uke și se lasă pe sol, trăgîndu-l pe Uke puternic, cu ambele brațe. În același timp, Tori își duce piciorul drept îndoit spre piept și apoi își plasează talpa (cu vîrful orientat în afară) în abdomenul lui Uke în porțiunea dintre ombilic și pubis. Tori continuă să-l tragă pe adversar cu ambele brațe, imprimîndu-i acestuia o traiectorie circulară. Tori își destinde piciorul drept, proiectîndu-l pe Uke într-o traiectorie circulară.

Un al doilea capitol important al judo-ului este *lupta la sol* care cuprinde :

a) *Fixarea : fixarea laterală*

Uke se află culcat pe spate. Tori se așază în partea dreaptă a lui Uke înconjurîndu-i gîtul cu mîna dreaptă, iar cu brațul stîng învăluindu-i brațul drept, pe care-l menține strîns sub axilă. Picioarele lui Tori stau depărtate (cu piciorul drept înainte). Contactul lui Tori cu corpul lui Uke se face cu flancul drept. Scopul acestui procedeu tehnic de imobilizare este de a-l menține pe Uke fixat la sol timp de 30 de secunde, sau pentru a trece la realizarea unui alt procedeu tehnic al luptei la sol.

Tehnica de sacrificiu ; aruncarea circulară.

b) *Tehnica articulară : cheia laterală.* Acest procedeu tehnic derivă din fixarea laterală. Tori apucă cu mîna stîngă articulația pumnului mîinii drepte a lui Uke și-i împinge brațul în jos, sprijinindu-i cotul pe genunchiul său drept. În acest fel se realizează o pîrghie cu efect dureros pentru adversar. Punctul de aplicație al forței este articulația pumnului, iar punctul de sprijin se află la cîțiva centimetri mai sus de cot. Rezistența este însăși articulația cotului ; ligamentele se întind, iar olecranul împiedică mișcarea de hiperextensie.

c) *Strangularea : strangularea în formă de cruce.*

Uke se află culcat pe spate, iar Tori călare peste el. Tori apucă cu mîna

dreaptă gulerul lui Uke la nivelul urechii drepte, cu policele în interior, iar cu mîna stîngă reverul stîng la nivelul abdomenului. Acţiunea de strangulare se realizează prin apăsarea cu antebraţul drept, cu marginea cubitală, pe traheea adversarului. Efectul este mărit dacă Tori trage cu mîna stîngă reverul adversarului în jos şi se apleacă înainte, lăsîndu-şi toată greutatea corpului pe antebraţul drept.

★

Practicarea judo-ului creează celui timid o încredere calmă, celui agitat o liniştită stăpînire de sine. Mulţi părinţi au fost încîntaţi cînd au constatat schimbări în firea copiilor lor, ca urmare a practicării acestui sport.

Tineri, care înainte erau neîndemînateci în mişcări au devenit siguri pe ei, putînd executa exerciţiile cu multă agilitate. Datorită acestor calităţi, mulţi medici l-au recomandat unor bolnavi în perioada de convalescenţă, pentru dobîndirea încrederii în sine.

Pentru tinerii prea nervoşi, judo este o metodă de consumare a energiei în mod plăcut. Datorită practicării acestui sport cu mod organizat şi avînd la bază un regulament propriu, se formează o disciplină de concurs cu rolul de a privi adversarul cu respect, ca pe un prieten.

Judo poate fi practicat şi de copii, fiind în acelaşi timp singurul sport de luptă pe care-l pot practica şi femeile.

Contrar părerii că în judo se produc numeroase accidente, un studiu statistic arată că frecvenţa lor e mai scăzută decît în alte sporturi. „Şcoala căderii", îndeosebi, formează deprinderi utile în viaţă (de exemplu, în diferite ocazii mulţi oameni se accidentează deoarece nu ştiu să cadă corect).

Totodată, judo, ca sport complimentar, serveşte tinerilor la dezvoltarea armonioasă a corpului. Campionii americani de înot care au participat la Jocurile Olimpice de la Tokio foloseau exerciţiile de judo pentru dezvoltarea forţei.

Résumé

Dans son article, prof. Florian Frazzei fait une présentation d'ordre général de ce sport. Sont passées en revue les principales étapes de l'apparition et du developpement de cette forme de lutte au Japon, ainsi que les débuts du judo dans notre pays.

Ensuite, l'auteur nous présente un procédé technique de chaque forme de projection — a l'aide des bras, des hanches, des pieds (les balayements), de la technique de sacrifice, ainsi que de la lutte au sol : la fixations, la technique articulaire, l'étranglement.

L'article s'adresse à tous les passionnés de ce sport, aux techniciens, entraîneurs et professeurs d'éducation physique.

Summary

In his article prof. Florian Frazzei makes a general presentation of this sport. In this article are reviewed the main stages of the appearance and development of this wrestling sport in Japan, as well as the beginning of the judo in our country.

Farther the author presents the tehnical proceedings concerning the throwings with the help of the arms, hip, feet the sacrifice technic as well as on the fight on the ground : the fixing, the articular technic, the strangle.

The article of prof. Florian Frazzei is intended for all the fans of this sport, tehnicians, trainers and professors of physical education.

Cercetător principal
IUDITH MOSCU

Institutul de psihologie al Academiei
Republicii Socialiste România

SIMPOZIONUL INTERNAŢIONAL DE PSIHOSOMATICĂ SPORTIVĂ

In luna septembrie 1967 şi-au dat întîlnire la Roma medici şi psihologi, cercetători şi practicieni, pentru a discuta unele probleme legate de pregătirea sportivilor pentru Jocurile Olimpice de la Ciudad de Mexico. Simpozionul internaţional de psihosomatică sportivă a făcut parte din cele zece manifestări ştiinţifice — congrese, conferinţe, simpozioane — reunite în cadrul „Săptămînii psihosomatice internaţionale". În cele trei şedinţe ale simpozionului, comunicările s-au grupat în jurul a trei teme principale : *antrenamentul psihosomatic, problemele psihologice ale altitudinii* şi *medicina psihosomatică sportivă*

În cuvîntul introductiv, prof. dr. F. Antonelli, preşedintele Comitetului de organizare a Săptămînii Internaţionale Psihosomatice, a arătat importanţa deosebită pe care o are pentru pregătirea multilaterală a sportivilor de performanţă aplicarea cuceririlor ştiinţifice din domeniul psihosomaticii. În zilele noastre, rezultatele tehnice au atins asemenea valori încît, dintre cei mulţi care au o valoare sportivă ridicată, aceia vor atinge culmea care vor şti să-şi orienteze, să-şi dirijeze procesele psihice în aşa fel, încît ele să constituie un sprijin şi nicidecum o piedică în calea performanţelor. Prof. F. Antonelli a arătat în continuare necesitatea ca pe lîngă echipele olimpice să existe nu numai medici ci şi psihologi.

I. Şedinţa consacrată **teoriei psihosomaticii,** prezidată de A. Venerado, a fost deschisă cu comunicarea :

1. dr. Y. FERRER HOMBRAVELLA (SPANIA), intitulată : *„Antrenamentul psihotonic în medicina psihosomatică"*. Autorul a arătat că „sportivii care au un randament inferior posibilităţilor lor din cauza factorilor psihologici, constituie nu numai o realitate evidentă, dar şi o problemă reală care se pune conducătorilor sportului şi antrenorilor". Aceste fapte trebuie explicate fără a folosi expresiile lipsite de conţinut precis, ca „formă proastă", „criză morală" sau „supraantrenament". Centrii reglatori ai tonusului muscular pot fi influenţaţi de factorii psihici, mai ales emoţionali, contracţii parazite etc. În cazurile acestor fenomene, care sînt deosebit de importante în sport din cauza repercusiunilor lor asupra randamentului, folosirea metodei antrenamentului psihotonic este deosebit de indicată. Dacă tehnicile de relaxare nu trebuie neglijate în tratamentul tulburărilor psihosomatice, ele sînt cu atît mai importante în sport, domeniu în care psihofarmacologia nu poate fi folosită din cauza efectelor sale secundare asupra performanţei sportive, precum şi a pericolului de a cădea în sfera „dopingului". Metodele de relaxare duc la o scădere a tensiunii interioare. La sportivii de tip nevrotic, autorul propune înlocuirea tehnicilor bazate pe autohipnoză cu sugestia hopnotică.

2. Dr. E. DE WINTER (FRANȚA) a vorbit despre *„Pregătirea psihosomatică prin antrenamentul psihotonic"*. Autorul a arătat că pregătirea psihosomatică a sportivilor se impune ca o necesitate imperioasă pentru a completa antrenamentul actual care este în mod esențial fizic. Fenomene psihice nedorite pot anihila complet efectele antrenamentului fizic. Pregătirea psihosomatică trebuie să se bazeze pe o cunoaștere aprofundată a individului. Acestea trebuie să contribuie la crearea unei dispoziții stenice, echilibrate a sportivului, pentru a obține un comportament armonios. Autorul a propus înlocuirea termenului de „relaxare" (care poate duce la unele confuzii) prin cel de „control muscular", care acoperă mai bine esența metodei de antrenament psihotonic. În continuare, E. de Winter a expus principiile antrenamentului psihotonic: eclectismul teoretic, codificarea rațională și cele trei faze ale metodei (deprinderea, integrarea și aplicarea).

3. G. CALDERARO (ITALIA) a ținut comunicarea intitulată: *„Antrenamentul cu intervale; tipul de antrenament psihosomatic în tirul la semn"*. Autorul a propus în această ramură sportivă o strînsă colaborare între antrenori, medici și psihologi. Metoda intervalelor constă în fixarea unor intervale obligatorii de către antrenor în timpul tragerii, în vederea schimbării atitudinii sau dispoziției, a comportamentului emoțional al sportivului. Autorul arată că îndemnurile antrenorului de tipul: „calmează-te", „detașează-te" etc. nu pot folosi trăgătorului. În schimb, în cursul acestor intervale, o anumită activitate musculară, anumite exerciții fizice pot duce la o odihnă psihică. Aceste intervale trebuie respectate nu numai în concursuri, ci și în antrenamente.

4. S. GROCHMAL, Z. KNYCHALSKA-KARWAN (R. P. POLONĂ) au vorbit despre *„Valoarea testelor psihomotorii în aprecierea antrenamentului sportiv"*. Prin două teste psihomotorii au fost examinate aptitudinile motorii a 300 sportivi din 7 discipline sportive. Majoritatea concurenților au prezentat o inconstanță a reacțiilor sistemului nervos și manifestări de oboseală precoce.

5. P. MORON, J. CORRAZE, G. JAUZAK (FRANȚA) au vorbit despre *„Cercetări experimentale asupra unui grup de atleți supuși relaxării"*. Ei au folosit înregistrări electroencefalografice înainte și după efort, precum și două teste proiective pentru stabilirea profilului personalității sportivilor.

6. Ultima comunicare în cadrul temei antrenamentului psihosomatic a fost a lui A. NIGRO (ITALIA) care a vorbit despre *„Modificarea rezistenței electrice cutanate la atleți sub acțiunea sugerării succesului"*. Autorul a propus o schemă interpretativă a interdependenței dintre antrenament, cu componenta sa psihomotorie și rezistența electrică cutanată.

II. A doua ședință a simpozionului prezidată de E. Jokl a fost consacrată *„Problemelor psihologice ale altitudinii în vederea Jocurilor Olimpice din Mexico City"*.

1. În cadrul celei de a doua ședințe a simpozionului, soții E. ALBRECHT și H. ALBRECHT (R.F.G.) au vorbit despre *„Reacțiile psihice sub influența lipsei de oxigen la altitudini de peste 6 200 m"*. Ei au arătat că starea generală proastă se datorează nu atît lipsei de oxigen, ci intoxicației cu produse oxidate. Reacțiile psihice ale sportivilor au fost studiate în decursul a 4 expediții. Autorii au constatat că multe simptome psihosomatice ale circulației, respirației etc. se datoresc anxietății, condițiilor mediului înconjurător neobișnuit etc. Ei au clasificat apoi diferitele tipuri de modificări psihice întîlnite în aceste condiții.

2. S. ROMANO ȘI C. FICHERA (ITALIA) au prezentat lucrarea cu titlul: *„Eficiența atenției la atleții italieni participanți la Săptămîna preolimpică din Mexico 1966"*. Atleții au fost supuși unor probe psihodiagnostice înainte de plecare, în timpul șederii în Mexic și după întoarcerea în Italia.

3. M. VANEK și V. HOSEK (R. S. CEHOSLOVACĂ) au tratat: *„Problemele psihologice ale aclimatizării în Mexico"*. Studiul a fost făcut pe sportivii participanți la Săptămîna preolimpică din octombrie 1966. Concluziile generale privitoare la probleme de personalitate în grup, la schimbările unor componente psihofizice ale coordonării motorii și la reflectarea subiectivă a procesului de aclimatizare la sportivi au fost trase prin folosirea unor baterii de teste. Aceste concluzii se referă la diferențele individuale întîlnite în cantitatea și calitatea aclimatizării, la diferențele între ramuri și probe sportive în ceea ce privește aclimatizarea și la efectele stării de euforie din primele zile. Concluziile se referă, de asemenea, la probleme de relații interpersonale între membrii unei echipe, care dacă sînt bine orientate din punct de vedere psihic pot influența favorabil procesul de aclimatizare.

III. A treia ședință a Simpozionului a fost consacrată comunicărilor libere. Ședința a fost prezidată de prof. dr. Y. Ferrer Hombravella.

1. E. ROTTINI, F. BRUNELI și P. CAPITANUCCI (ITALIA) au vorbit despre : „Tahiaritmie psihosomatică la atleți"

2. M. DAMASIEWICZ, S. GROCHMAL și A. PAHALSY (R. P. POLONĂ) au ținut o comunicare intitulată : *„Factorii psihosomatici în cursul reeducării sportive a unor deficienți fizici"*.

3. W. DE STAVOLA (ITALIA) : *„Considerații neurofiziologice în domeniul curselor de înot pe distanțe lungi"*.

4. Comunicarea lui V. HOSEK (R. S. CEHOSLOVACĂ) s-a intitulat : *„Anxietatea la sportivii fruntași"*. Autorul a studiat gradul de anxietate la 350 sportivi și a tras concluzii semnificative din punct de vedere statistic cu privire la corelația dintre gradul de anxietate și tendințele nevrotice. El a scos în evidență apoi cele mai frecvente cauze ale anxietății la sportivii cercetați.

5. I. MACAK (R. S. CEHOSLOVACĂ) a vorbit despre *„Unele noțiuni asupra stărilor psihice ale fotbaliștilor înainte de competiții."* Autorul a conchis că există diferențe individuale în ceea ce privește timpul de reacție în diferitele faze ale stării de start, la fotbaliștii fruntași, dar că în general se constată o insuficientă stabilitate psihică.

6. A. STRANSKY (R. S. CEHOSLOVACĂ) a ținut comunicarea intitulată : *„Pregătirea psihologică în ramurile sportive cu marcate trăsături estetice (patinaj artistic, gimnastică, sărituri de pe trambulină)"*.

7. M. VANEK (R. S. CEHOSLOVACĂ) a vorbit despre *„Structura pregătirii psihologice a sportivilor"*. El a arătat definiția și scopul pregătirii psihologice, după care a schițat principiile și mijloacele acestei pregătiri.

În încheierea simpozionului, Ernst Jokl, președintele Comitetului de cercetare al Consiliului internațional pentru sport și educație fizică de pe lîngă UNESCO, a vorbit despre problema motivației în sport.

Un fructuos schimb de opinii s-a efectuat atît în cadrul discuțiilor speciale, cît și în afara ședințelor propriu-zise, între reprezentanții diferitelor teorii prezenți la această interesantă reuniune consacrată psihosomaticii sportive.

Résumé

L'autrice, Judith Moscou, rechercheur principal à l'Institut de Psychologie de l'Académie de la Republique Socialiste de Roumaine, fait un présentation d'ensemble de la rencontre de Rome (septembre 1967), où -des médicins, des psychologues, des rechercheurs et des praticiens on discuté les problèmes soulevés par la préparation des sportifs en vue des Jeux Olympiques de Mexico.

On fait des réfèrences sur les trois thémes principales mises en discussion: l'entraînement psycho-somatique les problèmes psychologiques de l'altitude et la médecine psychosomatique sportive. On présente les principales communications faites lors de cette rencontre, par thémes.

L'article s'adresse à tous les professeurs d'éducation physique, aux entraîneurs, aux médecins sportifs, aux psychologues et aux spécialistes sportifs.

Summary

In her work „International sporting psychosomatical Symposium" the author Iudith Moscu, head research worker at the psyschology Institute of the Academy of the Romanian Socialist Republic, gives a general survey of the meeting of September 1967 in Rome, where physicians, psychologs, research workers and experts have discussed problems concerning the preparatory work of the sportmen for the Mexico City Olympic Games.

The author refers on the three main themes submitted to the debates, namely : the psychosomatic training, psychological altitude problems and sporting psychosomatical medicine.

Are also presented the main dissertations made in the frame of these themes.

This article is interesting all the professors of physical education, trainers, sporting physicians, psychologs and all experts in sporting activity.

meridiane

Docent
I. BAICENKO

Institutul de cercetări științifice de cultură fizică-Leningrad

CRITERIILE MODERNE ALE FORMEI SPORTIVE*

În știința și practica sportului nu există încă o părere unitară în problema duratei formei sportive. Unii autori consideră că „mobilizarea pentru luptă" este o stare de durată, alții consideră că „pierderea rapidă a formei sportive" este o manifestare obișnuită, nu se poate menține în întregul sezon, sau timp de 2—3 luni.

Forma sportivă apare cînd rezultatele sportive se apropie de cele mai bune performanțe din anul precedent. Acești specialiști recomandă să se ia în considerație starea indicilor obiectivi — pulsul, respirația, greutatea, tensiunea arterială și senzațiile subiective în ce privește forța și dispoziția generală.

Alții sînt pe poziții diametral opuse, considerînd că sportivul care se antrenează tot anul trebuie să se afle tot timpul în formă sportivă și cu fiecare an care trece să-și îmbunătățească această formă. Unii dintre acești specialiști consideră nejustă părerea lui N. Ozolin despre „dezantrenare".

În fiziologia sportului există cîteva definiții ale formei sportive, care, în general, reflectă corect esența fiziologică, însă nu sînt legate suficient de formularea pedagogică.

De exemplu, în manualul apărut sub redacția lui N. V. Zimkin se spune: „Rezultatul final al antrenamentului sistematic trebuie să se cristalizeze în capacitatea de lucru crescută. Capacitatea de lucru crește sub influența modificărilor funcționale și structurale din organism ce se produc progresiv în procesul de antrenament".

Definiția formei sportive dată de A. N. Krestovnikov o considerăm cea mai completă și explicită: *„forma sportivă este treapta superioară a gradului de antrenament, cînd se manifestă raporturile optime ale activității tuturor sistemelor și organelor"*. La baza formei sportive stă mecanismul complex al coordonării, care reunește funcția tuturor sectoarelor sistemului nervos (scoarța cerebrală, bulbul rahidian, mezencefalul, puntea lui Varoli și măduva spinării). Între activitatea motrică și activitatea organelor interne se realizează cea mai perfectă interdependență funcțională.

Problema constă în: cum se poate determina această interdependență optimă și dacă toate modificările se produc în aceeași direcție?

Se poate întîmpla ca modificarea optimă a unui indice să nu fie optimă pentru modificarea altui indice. Evident că interdependența optimă a activității organelor este una la sprinter și alta la maratonist. Situația este identică și în celelalte ramuri sportive. Aceste deosebiri se pot produce și sub influența vîrstei și a tipului de sistem nervos.

---

* *Lucrare publicată în „Voprosi po fiziceskata Kultura", nr. 10/1967.*

Atît în fața practicii sportive cît și în fața fiziologiei sportului stă problema delimitării precise a conținutului celor două noțiuni „grad de antrenament înalt" și „starea de formă sportivă", pentru că mulți autori consideră că aceste două noțiuni trebuie să fie delimitate.

Pentru elucidarea acestei probleme am întreprins o anchetă la care au participat 150 de antrenori și 100 de sportivi, iar rezultatele au arătat că 97 la sută din cei anchetați disting două noțiuni. Această deosebire o constatăm și în prezentarea metodicii de antrenament în toate manualele și materialele documentare pentru instituțiile superioare de învățămînt la diferite ramuri sportive.

De exemplu, în manualul de înot, în capitolul referitor la perioada fundamentală de antrenament, se spune că *„în partea lui inițială este necesar... să se atingă cel mai înalt nivel al pregătirii fizice, tehnice și tactice... și după aceasta... să se obțină rezultatele sportive maxime și forma sportivă stabilă"*. În toate capitolele manualului de atletism se arată că „obținerea formei sportive este sarcina perioadei competiționale, adică în partea a doua a perioadei competiționale".

Considerăm că între gradul de antrenament și forma sportivă există o deosebire calitativă, întrucît fiecare stare calitativă nouă apare din acumularea modificărilor calitative. Aceste două stări diferite din punct de vedere calitativ se află în legătură directă.

O dată cu începerea antrenamentului sportiv, în organismul sportivului se produc modificări cantitative atît în morfologia cît și în fiziologia organismului lui. La un anumit stadiu al antrenamentului aceste modificări cantitative se manifestă prin apariția unei stări calitative. Este foarte important ca antrenorul să cunoască momentul apariției stării calitative, deoarece cunoscînd parametrii ei poate regla eforturile și metodele de antrenament, poate să încetinească sau să accelereze aceste modificări calitative.

Deosebirea formei sportive ca stare calitativă nouă este recunoscută și de alți autori. De exemplu, S. P. Letunov scrie că... „înțelegem prin forma sportivă o stare calitativă nouă". N. V. Zimkin susține că „forma sportivă, ca orice altă caracteristică calitativă a stării organismului, poate fi slabă, mijlocie, bună, foarte bună etc". Autorii însă dau definiția fără a lărgi analiza acestei stări.

Toate acestea dovedesc că problema formei sportive nu are încă o fundamentare științifică consolidată, ci se bazează pe unele păreri de teorie generală și pe experiența practicienilor. Deși experiența are o mare importanță, este totuși insuficientă.

Problema formei sportive a început recent să fie studiată mai profund. Astfel, Matveev în anii 1961 și 1962, pe baza studierii dinamicii performanțelor sportive, consideră că procesul de antrenament trebuie să fie continuu și să îmbine alternarea rațională a efortului cu odihna. După părerea lui starea de formă sportivă poate să apară o dată sau de două ori în sezonul respectiv, dar cu ieșirea obligatorie din forma sportivă prin reducerea intensității efortului. Firește, sîntem departe de gîndul că numai fiziologia poate să indice momentul trecerii de la starea gradului de antrenament înalt la starea de formă sportivă. O importanță hotărîtoare o are analiza pregătirii tehnico-sportive și analiza psihologică a comportamentului sportivului. Noi, fiziologii, trebuie să dezvăluim mecanismul fiziologic al acestui moment de trecere, să descoperim diferența calitativă a ambelor stări și, apoi, pe baza legităților fiziologice, trebuie să se facă analiza metodică și psihologică a acestor manifestări.

Fiziologia are, de asemenea, sarcina de a determina aceste deosebiri și în special modificările calitative care apar în timpul trecerii de la starea gradului de antrenament înalt la starea de formă sportivă la sportivi cu categorii de clasificare diferită.

După prezentările generale teoretice și practice, referitoare la forma sportivă, vom încerca să expunem concluziile cercetărilor noastre din anii 1959/1962. Scopul cercetărilor noastre a fost de a elabora cel mai potrivit complex de indici fiziologici ai stării de formă sportivă. Lucrările s-au efectuat complex, adică pe probleme diferite, de către colaboratorii sectorului „Fiziologia sportului" de la institutul nostru, însă pe aceiași subiecți. Cercetările s-au efectuat în trei direcții :

a) cercetări în laborator ;
b) cercetări pe terenul sportiv ;
c) cercetări radiotelemetrice.

În experimentul de laborator subiecții au executat un lucru standard pe bicicletă ergometrică : 10 minute de mers cu 96 de turații pe minut și mersul de viteză — 5 ori 30 secunde cu 156 turații pe minut, cu odihnă de 4 minute și 30 de secunde după fiecare probă.

Au fost urmăriți următorii indici : metabolismul gazos, excitabilitatea centrului respirator, funcția de tampon a sîngelui, cronaxia motrică, viteza reacției motrice, funcția electrică a mușchilor și a creierului.

În cercetările efectuate pe terenul sportiv am urmărit cronaxia motrică și perioada latentă a reacției motrice.

Rezultatele experimentului arată că starea de formă sportivă se îmbunătățește pe fondul celui mai înalt nivel al mobilității funcționale, prin reducerea excitabilității și însușirile de adaptare a sistemului neuromuscular. Aceste date confirmă ipoteza formată în sectorul nostru, că starea de formă sportivă trebuie privită drept cea mai precisă organizare a odihnei active.

Este firesc să se presupună că în starea gradului de antrenament înalt, cînd unele funcții în starea de repaus sînt scăzute, iar altele — crescute, este necesar un alt nivel al mecanismelor de autoreglare. Aceasta este necesară pentru angrenarea rapidă în lucru a organismului la un nivel mai înalt al capacității de lucru necesare, precum și timp mai îndelungat, pentru menținerea funcțiilor organismului la acest nivel. Fără trecerea la un mecanism nou (noua stare calitativă) nu cred că este posibilă o formă nouă de autoreglare, mai perfecționată.

Acest mecanism nou reprezintă dominanta creată la concurs și caracterizată prin capacitatea de mobilizare mărită a organismului, care exterior se poate manifesta prin : creșterea reacțiilor la sfîrșitul perioadei fundamentale de antrenament, angrenarea rapidă și restabilirea organismului. Această stare apare ca rezultat al acțiunii îndelungate a mijloacelor de antrenament, inclusiv a acțiunii eforturilor mari și trecerii de la antrenamentul cu volum mare la antrenamentele cu intensitate mărită.

Apariția reactivării mărite a organismului este un indiciu că sportivul se află în stare de formă sportivă.

Se pune întrebarea : în ce constă principala deosebire între părerea nouă despre interdependența creșterii gradului de antrenament, de starea de formă sportivă și părerile dinainte, care se depărtează de principiile fiziologiei sportului și medicinii sportive ?

După părerile vechi, funcțiile organismului, care se manifestă economic în starea de repaus și în timpul aplicării efortului fizic dozat, reprezintă un indice înalt al gradului de antrenament și expresia lui superioară este forma sportivă. După părerea noastră, acest fapt limita pe antrenor și medic în cunoașterea exactă a perioadei cînd sportivul se află în forma sportivă După datele noastre trebuie să se facă deosebirea între starea gradului de antrenament înalt și expresia lui superioară „forma sportivă", care survine la sfîrșitul perioadei fundamentale de antrenament.

Unii din oponenții noștri susțin că nu există deosebire între gradul de antrenament înalt și forma sportivă. Datele noastre experimentale confirmă că această deosebire există.

La începutul experiențelor am delimitat evident aceste două stări. Am făcut aceasta conștient, ca să atragem atenția asupra noului fapt — reacția crescută a organismului în momentul în care antrenorul consideră că a survenit forma sportivă. Acest fapt ne-a arătat că părerea despre inevitabila manifestare economică a funcțiilor organismului pînă și la cel mai înalt grad de antrenament nu este justă. Acesta ar determina pe antrenori și medici să tragă concluzii eronate în ce privește starea de mobilizare a sportivului pentru concurs .

Evident, trebuie să ne gîndim la faptul că reacția crescută a organismului în timpul efortului dozat apare la sfîrșitul perioadei pregătitoare de antrenament, cînd antrenorul îi orientează pe sportivi spre concurs. Atunci la sportivi apare o creștere a capacității de mobilizare prin sfera somatică și vegetativă, care se manifestă în exterior prin creșterea reacțiilor chiar și la efortul dozat ! Această modificare a reacției de la manifestarea economică a funcțiilor la mobilizarea maximă arată că organismul sportivului este gata să participe la concurs.

Trebuie să se aibă în vedere că după cum manifestarea caracterului economic al funcțiilor are loc în starea de formă sportivă (pulsul mai încetinit după lucrul dozat, dar modificări mai mari ale tensiunii arteriale, trecerea la oxidarea mai economică, aerobă etc), tot așa și manifestarea reacției mărite la efortul standard are loc și în starea gradului de antrenament înalt. Gradul de reactivare crește însă în timpul stării de formă sportivă odată cu dezvoltarea manifestării economice a funcțiilor organismului în repaus și chiar a unor funcții în timpul lucrului.

După o asemenea inițiativă de generalizare, rezultatele obținute de noi și cele existente în literatuara de specialitate ne permit să afirmăm că există o deosebire principială între starea gradului de antrenament înalt și starea de formă sportivă.

Considerăm că pentru știință nu este cel mai important ceea ce reunește manifestările, ci ceea ce le diferențiază.

După cum este cunoscut, noua stare calitativă apare ca rezultat al trecerii în salturi, nu întîmplător, ci legic, ca rezultat al modificărilor imperceptibile și succesive.

Plecînd de pe aceste poziții, considerăm că în procesul creșterii gradului de antrenament, capacitatea de adaptare treptată duce la apariția esențialului nou al manifestării gradului de antrenament. Acest esențial nou găsește o expresie vie în manifestarea economică a funcțiilor organismului, care diferențiază calitativ organismul antrenat de cel neantrenat.

Cea mai vie exprimare a manifestării activității economice funcționale are loc la sfîrșitul perioadei pregătitoare de antrenament.

După aceasta. o dată cu trecerea de la volumul mare al eforturilor de antrenament la intensitatea mare, datorită cărui fapt efortul general crește, procesul modificărilor cantitative provoacă apariția esențialului nou. El se manifestă prin capacitatea mobilizării maxime, datorită întăririi dominantei pentru încordarea neuro-musculară pînă la limită în competițiile ce vor urma. Acest esențial nou se manifestă prin reacțiile mai mari ce se produc în diferitele sisteme ale organismului încă din timpul efortului dozat și printr-o scurtare bruscă a perioadei de restabilire și a perioadei de angrenare în lucru.

În încheiere, vom face o generalizare a evoluției părerii noastre despre starea de formă sportivă :

1. Creșterea reacției organismului în timpul efectuării lucrului dozat în starea de formă sportivă. Trebuie însă să se analizeze cauzele apariției acestor modificări. Mai mult, asemenea fapte s-au întîlnit și mai devreme în literatura de specialitate de medicină și fiziologie.

2. Delimitarea inițială a stării gradului de antrenament înalt de forma sportivă a suferit modificări. Fără o deosebire calitativă radicală, forma sportivă reprezintă esențialul calitativ.

Apare întrebarea dacă mai departe este necesară această delimitare. Considerăm că pentru practica medicului și antrenorului această delimitare este necesară.

Dacă nu delimităm după anumiți indici starea de formă sportivă de gradul de antrenament înalt, vor exista multe greșeli în timpul determinării stării de mobilizare pentru concurs.

În starea de formă sportivă constatăm următorii indici :

a) economia maximă a funcțiilor în stare de repaus ;
b) mobilizarea maximă a posibilităților motrice ;
c) limitele fiziologice maxime ale acestui nivel al gradului de antrenament ;
d) rezultatele înalte așteptate și menținerea lor la un nivel constant în competițiile din perioada fundamentală.

În încheiere, cîteva sugestii pentru cercetările ce se vor efectua în acest domeniu.

Pornind de la teoria modernă a aferentației inverse, una din legile fundamentale ale vieții, care determină toate formele instruirii și adaptarea utilă a omului și noțiunea „analizorul complex", dezvoltarea căruia reflectă activitatea analitic-sintetică cerebrală a sportivului, care se află în starea de formă sportivă (A. N. Krestovnikov), considerăm că :

a) descoperirea timpurie a mecanismelor de creștere a capacității de adaptare a organismului în procesul modificării gradului de antrenament și apariției formei sportive trebuie să se facă prin studierea cursului informației, care vine de la diferiți analizori în diverse perioade de antrenament ;

b) aferentația inversă trebuie să se studieze la toate ramurile sportive.

Rezultatele acestor cercetări vor ajuta fiziologia sportului în căutarea legităților, care stau la baza dirijării mecanismului creșterii gradului de antrenament, dezvoltării și menținerii formei sportive și ieșirii din impas. Cunoașterea legităților fiziologice va da medicului, antrenorului și sportivului posibilitatea de a determina gradul de antrenament necesar și momentul apariției formei sportive, în vederea evoluției rodnice în concurs.

BIBLIOGRAFIE

1. **Baicenko I. P.:** Analiza fiziologică a stării formei sportive, Conferința internațională științifico-metodică în problemele antrenamentului sportiv, Moscova, 1962.
2. **Boigey M.:** L'entraînement, Masson, Paris, 1942.
3. **Boigey M.:** Physiologie de la culture physique et des sports, Albin Michel, Paris, 1927.
4. **Dumitrescu Tr.:** Forma sportivă, Cultură fizică și sport, nr. 9, 1955.
5. **Georgescu M.:** Forma sportivă și supraantrenamentul, Culegere de lucrări metodice U.C.F.S., 1961.
6. **Krestovnikov N. A.:** Studii de fiziologia sportului, Ed. Cultură fizică și sport, București, 1963.
7. **Lalayn A. A.:** Psihologhiceski metod opredelenia sportivnoi formî, Teoria i praktica fiziceskoi culturî, nr. 6, 1955, pag. 10, 12.
8. **Nemessuri M., Grubici V., Stadler E.:** Controlul medical asupra stării gradului de antrenament cu ajutorul probelor funcționale cardiovasculare, Conferința internațională științifico-metodică în problemele antrenamentului sportiv, Moscova, 1962.
9. **Prokop L.:** Où commence la pathologie dans le sport, Medicine, Education Physique et Sport, 1965, II.
10. **Rudik P. A.:** Psihologhia, Fizkultura i sport, Moscova, 1955.
11. **Williams J. P. G.:** Medical Aspects of Sport and Physical Fitness, Pergamon Press, Oxford, 1965.

sport,
recreație, sănătate

Prof.
ION RĂDULESCU

Liceul nr. 1 Turnu Severin

TERENURI SPORTIVE SIMPLE, O NECESITATE STRINGENTĂ!

In ultimii ani în viața orașului Turnu Severin s-au produs mari prefaceri, menite să asigure populației orașului un nivel de trai și un grad de confort din ce în ce mai ridicat. Astfel, pe harta orașului au apărut noi cartiere și obiective industriale, care îmbogățesc avutul patriei și dau orașului Turnu Severin un aspect nou. De asemenea, în oraș și în împrejurimi există o suprafață consi-

derabilă de spații verzi (aproximativ 30 ha) plantate cu flori și arbuști care contribuie la înfrumusețarea, la împrospătarea și purificarea aerului și care constituie locuri de odihnă și recreare pentru populația orașului.

Pentru activitatea sportivă sînt două stadioane: stadionul „C.F.R." și stadionul „1 Mai". Stadionul „C.F.R.", situat la marginea de vest a orașului, posedă un parc bine întreținut și un bazin de înot. Stadionul „1 Mai" este situat în partea de nord a orașului, în așa-zisul cartier „Crihala" și are o suprafață de peste 10 ha. Este prevăzut cu pistă de atletism, gropi cu nisip și sectoare de aruncări, iar în interior sînt amenajate provizoriu un teren de handbal și unul de volei. În ultima vreme se pun tot mai des întrebările: unde să zburde și să facă sport cei peste 10.000 de copii și elevi din orașul de pe malul Dunării? Cum și unde să folosească cît mai plăcut timpul liber și să-și întărească sănătatea cei 1.172 copii din creșe, cămine și grădinițe, cei 5.327 elevi între 7 și 15 ani și tinerii din cele două școli profesionale?

Analizînd sub acest aspect situația din orașul Turnu Severin ne dăm seama că spațiile amenajate pentru joacă și sport sînt insuficiente. Numai un număr redus de copii și elevi practică în mod organizat activitatea sportivă în cadrul asociațiilor sportive, „Casei pionerilor" și Școlii sportive".

Cele două stadioane destinate sportului de performanță nu satisfac cerințele masei de copii și elevi ai orașului. S-au construit 5 școli noi, dar nu s-a construit nici o sală de gimnastică și cele două săli de gimnastică ale „Liceului nr. 1" nu pot face față tuturor copiilor din oraș. Curțile școlilor nu sînt destul de spațioase și amenajate pentru a satisface necesitățile de mișcare ale copiilor din cartierul respectiv. În afară de frumoasele peluze de flori și alei nu există însă spații verzi amenajate potrivit nevoilor de destindere activă și în special pentru activitățile sportive ale copiilor și tineretului.

Astfel, datoria celor competenți din orașul Turnu Severin, de a asigura întregului tineret condiții materiale pentru joacă și sport, devine imperioasă. În noile cartiere, care s-au construit pînă în prezent, preocupările în problema spațiilor libere destinate jocului și sportului există doar în stadiul de proiect. Astfel, în cartierul din Calea Traian sînt numai două bazine cu nisip pentru joaca copiilor și... atît. Parcul lui Traian este accesibil doar pentru curse de trotinete și jocul cu mingea. În planul de perspectivă al orașului se prevede amenajarea unui solar și a diferitelor aparate pentru distracția copiilor în „Parcul Aviatorilor".

Pentru cartierul Drubeta, cu 1 250 de apartamente noi, s-a proiectat investirea unei sume de aproximativ 50 000 lei pentru amenajarea spațiilor libere dintre blocuri și construirea următoarelor aparate: 5 bazine cu nisip, 2 tobogane tip mare, 2 carusele cu balansoare, 2 tobogane tip mic, 1 leagăn, 30 de bănci simple și balansoare.

În cartierul „Crihala", care cuprinde în prezent 1 154 apartamente se prevede ca în cel mai scurt timp să se construiască 10 bănci, 1 bazin cu nisip pentru joaca copiilor mici, 1 element de cățărare, 1 bazin cu apă, 1 balansoar tip E, 1 leagăn tip C, 1 spalier tip C, 1 carusel, 1 tobogan tip G și o tablă de scris.

Este demn de afirmat că în cartierul „Crihala", în curtea „Școlii nr. 7". și în curtea „Casei de copii școlari", prin grija conducerii școlii și a cadrelor didactice, în prezent există terenuri cu o suprafață destul de mare destinate jocului și sportului. Nenumăratele aparate cu care sînt dotate aceste terenuri sînt folosite de un mare număr de copii, atît pentru joacă cît și pentru jocuri sportive: leagăne, un portic pentru gimnastică, balansoare, mici spații pentru volei, handbal și fotbal, pistă de atletism și gropi cu nisip.

Deși orașul este așezat pe malul Dunării, nu există un țtrand pentru copii. Strandul existent se găsește pe ostrovul Simian, la distanța de o jumătate de oră cu vaporul (drum obositor și periculos pentru copii). Deci, se pune serios problema construirii unui bazin de înot în incinta stadionului „1 Mai", așa cum era prevăzut inițial în planul stadionului.

Din statisticile „Policlinicii orășenești" reies unele carențe importante în starea sănătății copiilor și a elevilor, lucru care trebuie să evidențieze și mai pregnant necesitatea amenajării pe scară cît mai largă a bazelor sportive simple, a locurilor libere de joacă, mijloace importante în întărirea sănătății și fortificarea tinerei generații.

Din analiza statistică, numărul elevilor scutiți medical în anul școlar

1966—1967 de la liceele teoretice și speciale este aproximativ de 20 la sută. După examinarea unui număr de 2 723 copii din care 1 375 băieți și 1 348 fete, s-au înregistrat numeroase deficiențe fizice și organice, datorită în parte și condițiilor nesatisfăcătoare de joacă din cartierele respective.

Este necesar să se asigure copiilor și tinerilor condiții de mișcare pentru realizarea unei dezvoltări fizice armonioase. În acest scop, se impune folosirea cu maximum de eficiență a spațiilor libere din noile cartiere de locuit și chiar din cartierele vechi, prin amenajarea suprafețelor destinate jocului și sportului. Asemenea terenuri de sport nu au nevoie de amenajări costisitoare, ele pot fi realizate în cea mai mare parte cu sprijinul beneficiarilor direcți, cu sprijinul comitetelor de stradă, de bloc etc.

CONCLUZII

— Se impune cu insistență transformarea unor spații verzi din cartiere, în spații de joacă; din cele 30 de spații verzi, 10 trebuie transformate în locuri de joacă și terenuri simple de sport.

— Este necesară construirea unui bazin de înot în incinta stadionului „1 Mai".

— Cartierele noi să fie dotate cu terenuri necesare pentru joacă.

— Dotarea fiecărui cartier mai mare cu cîte un mic bazin cu apă în care copiii pînă la 7—8 ani să facă baie și plajă.

— Transformarea în patinoare pe timpul iernii a micilor terenuri de sport.

— Amenajarea unui ștrand corespunzător vîrstei copiilor pe malul Dunării, în apropierea orașului.

— Asociațiile sportive să organizeze în cartiere și întreprinderi concursuri între echipele de fotbal, handbal și volei.

— Cele 20 de asociații sportive din oraș să-și amenajeze pentru copiii membrilor lor terenuri de joacă și sport.

— În parcurile existente să se rezerve locuri și pentru joaca copiilor.

Résumé

Les dernièrs années ,sur la carte de la ville de Turnu Severin ont apparu des nouveaux quartier de logement, des nouveaux quartiers industriéls et une considerable quantitée d'éspaces verts (présque 30 ha).

Depuis quelque temps ou met de plus en plus souvent la question: ou est-ce que peuvent se jouer et faire du sport les plus que 10 000 enfants et élèves de la ville ?

En faisant l'analyse sous cet aspect, la situation de la ville Turnu Severin ne correspond pas. Les deux stades destinés au sport ne suffisent pas aux besoins de la masse des enfants et des élèves de la ville, et les cours des écòles des nouveaux quartiers ne sont pas suffisamment spacienses et aménajées. Ainsi, le devoir de ceux qui sont responsables pour la ville de Turnu Severin d'assurer à l'entière jeunesse des conditions materiélles pour le jeu et le sporten construisant des bases sportives simples, devient impérieux. Dans le plan de perspective de la ville dans les nouveaux quartiers „Crihala", „Drubeta" seront investis des sommes importantes pour la construction des bases sportives simples comme : fasses avec de la sable, des grands toboggan, des carrousels avec des balancoires, des simples banquettes, etc.

La construction et l'aménagement de ces bases simples est d'antant plus urgent et necéssaire que des donneés statistiques de la section sportive de la polyclinique de la ville montrent des déficiences physiques et organique dans l'état de santé des enfants et des élèves.

Summary

The last years on the map of the town, Turnu Severin have appeared now residential lodging quarters, new industrial objectives and a large area of green spaces (about 30 hectares).

From some time there is a very frequent question : where can the over 10 000 children and pupils of the town play and do sport ?

Analized from this point of view, the condition of the town Turnu Severin is not adequante. The two sports grounds do not meet the wants of the mass of the children and pupils of the town, while the courtyard of the schools of the new ladging quarters are not fitted out and spacious enough. There fore, the task of those responsible of Turnu Severin to provide to the whole youth the material conditions for play and sport by constructing some simple sports grounds, are becaming really imperative.

In the long-term plan of the town, in the new lodging quarters „Crihala" and „Drubeta" will be invested important amounts of money for the construction of the simple sport grounds as sand pits, big toboggans, swings, rocking-chairs and simple benches. The building and the fitting out of these simple grounds so much more urgent and necessary having in view that the statistical data of the town sport-section dispensary show some physical and organic deficiencies in the health condition of the children and pupils.

Carnet de antrenament

DEBBIE • MEYER

DATE PERSONALE

Născută la 14 aprilie 1953, la Sacramento
Înălțimea: 1,68 m
Greutatea: 51 kg
Elevă
Antrenor: Sherman Chavoor

În anul 1967 a fost desemnată ca cea mai bună înotătoare a anului și a luat startul în 42 de concursuri, nefiind învinsă de nimeni pe distanțele de 400 m, 800 m și 1 500 m liber. A învățat să înoate la 6 ani și la 8 ani a început să participe la concursuri. La numai 11 ani a devenit campioană școlară a S.U.A.

Dăm mai jos timpii celor două curse de 400 m liber în care a stabilit noi recorduri mondiale :

28 iulie, Winnipeg : 30,4 — 34,0 — 34,7 — 34,4 — 35,6 — 36,0 — 32,7 = = 4:32,7.

20 august, Philadephia : 30,0 — 33,5 — 34,1 — 34,4 — 34,3 — 35,7 — 34,6 — 32,4 = 4:29,0.

Debbie Meyer este un fenomen al natației mondiale. Micuța californiancă a răsărit peste noapte din masa imensă a unor veritabili performeri, înălțîndu-se ca o cometă deasupra celor mai bune crauliste din lume. La 14 ani, Debbie a trecut cu o remarcabilă ușurință de cîteva limite incredibile, ducînd recordurile mondiale spre cifre pe care nimeni nu și le-ar fi imaginat cu 2—3 ani în urmă.

La 9 iulie 1967, în superba piscină a clubului Arden Hills (de care aparține), ea a realizat într-o singură cursă două recorduri mondiale : 9:33,8 la 800 m liber și 18:11,1 la 1 500 m liber. Chiar și celor care cunoșteau și apreciau posibilitățile elevei din Sacramento nu le venea pur și simplu să creadă.

Douăzeci de zile mai tîrziu, la Winnipeg, în cadrul Jocurilor Panamericane, Debbie avea să aducă confirmarea și celor mai puțin încrezători : 4:32,7 la 400 m liber. Un timp excepțional, superior cu peste trei secunde recordului mondial, care avea să facă senzație (în multe țări, printre care și România, performanța sa nu este încă accesibilă băieților...). Și totuși, la aflarea rezultatului, eleva lui Sherman Chavoor a exprimat înciudată : „Nu mai atît ? !".

Nimeni nu mai știa ce să creadă. Doar bătrînul ei antrenor, într-un colț al bazinului, notîndu-și cu grijă și ultimul „intermediar", a surîs celor din jur spunînd : „Debbie mai are multe resurse !". Și așa a fost. Peste alte trei săptămîni, elita natației feminine din S.U.A. se afla reunită la Philadelphia, unde s-au pus în joc mult rîvnitele medalii de campioane. În fiecare zi, cîte un nou record al lumii. Dar toate aceste performanțe au pălit pur și simplu în fața cifrelor realizate de Meyer : 4:29,0 la 400 m și 17:50,2 pe distanța de 1 500 m liber (la această probă doar 14 țări din întreaga lume au un record masculin superior !).

Trecînd — dacă ne-am putea exprima astfel — peste acești timpi, faptul care impresionează în mod deosebit este acela că toate recordurile lui Debbie s-au eșalonat pe o distanță de 42 de zile. Iată, așadar, total contrazisă teoria multor antrenori europeni care susțineau că un înotător nu poate păstra o formă maximă mai mult de 3—4 săptămîni.

Cum a ajuns tînăra înotătoare la aceste rezultate înalte ? La această întrebare nu există decît un singur răspuns : O MUNCĂ ZILNICĂ, PLINĂ DE DĂRUIRE.

Timp de 11 luni pe an, Debbie se antrenează în fiecare zi (exceptînd duminica) cîte 3—4 ore. Doar în perioada de la sfîrșitul lui august și pînă la sfîrșitul lui septembrie ea are așazisa vacanță sportivă. Desigur că majoritatea înotătorilor de peste ocean aflați la această vîrstă procedează ca ea. Secretul performanțelor obținute de Meyer constă în intensitatea mare a acestor antrenamente cotidiene (pe care le respectă strict și cîteodată fără supravegherea directă a antrenorului). Spre exemplificare, vă vom oferi două din programele zilnice ale marii campioane. Primul se referă la perioada de iarnă, iar al doilea la lunile de vară :

— **Dimineața, de la 6,30 la 7,30 :**

— încălzire ușoară timp de 10 minute ;
— 2 000—2 500 m repartizați astfel :
— 2 x 800 m în 10:15,0 cu o pauză de 5 minute între repetări ;
— 10 minute pauză ;
— 4 x 100 m în 70 de secunde cu pauze de 1 minut ; sau
— 4 x 400 m în 5:05,0 cu pauze de **5 minute ;**
— 10 minute pauză ;
— 4 x 200 m în 2:18,0 cu pauze de 2 minute.

Ședințele sînt încheiate în mod obligatoriu cu exerciții de gimnastică ușoară în sala alăturată piscinei.

— **de la 8 la 13 :** cursuri școlare.

— **de la 15 la 18 :** al doilea antrenament care cuprinde :
— 30 de minute în sala de gimnastică ;
— 2 x 800 m în 10:10,0 cu pauză de 5 minute ;
— 10 minute pauză ;
— 2 x 400 m în 5:05,0 cu pauză de 3 minute ;
— 10 minute pauză ;
— 10 x 100 m în 72 de secunde, cu pauze de 1 minut.

Antrenamentul se încheie cu jocuri distractive în apă (30—40 de minute) și alte 30 de minute în sala de gimnastică.

De trei ori pe săptămînă, partea finală a antrenamentului în apă (cele 30—40 de minute) este rezervată perfecționării starturilor, întoarcerilor sau schimburilor de ștafetă. În timpul verii cele două antrenamente diferă ca durată :

Dimineața, de la 7 la 9 :

— o încălzire de 15 minute ;
— 4 x 400 m în 5 minute, cu pauze de 5 și 4 minute ;
— 10 minute pauză ;
— 2 x 200 m în 2:17,0, cu pauze de 3 și 2 minute ;
— 5 minute pauză ;
— 30 de minute pentru exerciții de perfecționare a startului și întoarcerilor ;

— 30 de minute de gimnastică în aer liber.

După amiaza de la 15 la 17 :

— o încălzire de 15 minute pe uscat ;
— 2 x 800 m în 10:10,0, cu pauze de 5 minute ;
— 10 minute pauză ;
— 2 x 200 m în 2:17,0 cu pauză de 90 de secunde ;
— 10 minute pauză ;
— 10 x 100 m în 70 de secunde, cu pauze de 45 secunde ;
— jocuri distractive în apă timp de 30 de minute.

Debbie Meyer are o deosebită plăcere de a concura și aproape în fiecare săptămînă ea este prezentă fie în competițiile rezervate high-school-urilor, fie în meciurile bilaterale dintre cele mai puternice cluburi ale Californiei. Acestea sînt organizate îndeobște sîmbăta și duminica, iar Debbie ia startul în fiecare zi la două probe și o ștafetă. Pentru recordmana lumii, concursul este cel mai bun antrenament.

ADRIAN VASILIU

Résumé

La meilleure nageuse de l'année 1967 a été Debbie Meyer. La petite californienne — phénomène de la natation mondiale — a surgi d'un jour à l'autre de l'imense masse de véritables performeurs, se hissant comme une comète au dessus des meilleures craulistes du monde. A 14 ans, Debbie a passé avec une facilité remarcable des limites incroyables, menant les records du monde vers des chiffres que personne n'aurait osé imaginer 2—3 ans auparavant. Le secrét des ses performances est „Un travail journalier, avec abnégation". Debbie a un authentique plaisir de courir dans les piscines et, chaque semaine, elle est présente soit dans les compétitions réservées aux „high-schools", soit dans les matchs bilateraux des plus puissants clubs de Californie.

Summary

The best swimmer of the year 1967 has been Debbie Meyer. The young swimmer form California, the world swimming phenomenon, has appeared suddenly from the great mass of real performers, raising as a comet over the best crowl swimmer in the world.

At 14 years of age ,Debbie got over incroyable limits with a remarkable facility raising the world records to figures which nobody has ever dreamed about 2—3 years ago.

The secret of the results obtained is the following fact : „a day by day work, full of abnegation".

Debbie has a special pleasure to take part in competitions, and every week she is present or in the contests reserved to the members of the high-schools, or in the bilateral matches between the strongest clubs of California.

Dorind să contribuie la fundamentarea ştiinţifică a procesului de pregătire sportivă, autorul dr. A. Demeter şi-a propus să precizeze mecanismele şi procesele fiziologice care stau la baza metodei de antrenament izometric, deosebit de utilizată astăzi în pregătirea sportivilor de performanţă. Astfel, în afara datelor de ordin general, privind aspectele fiziologice şi biochimice ale contracţiei, un capitol special este destinat fundamentării fiziologice a eficacităţii contracţiilor izometrice.

Lucrarea a apărut în Edit. C.N.E.F.S., 1967.

Lucrarea antrenorului şi profesorului V. Stănculescu are la bază ideea că pregătirea fizică este o parte integrantă a antrenamentului, concretizată prin exerciţii care, obligatoriu, trebuie să constituie componente ale jocului, realizîndu-se în acest fel o „modelare" a pregătirii, în strictă concordanţă cu formele şi conţinutul acestuia.

Lucrarea a apărut în Edit. C.N.E.F.S., 1967.

СОДЕРЖАНИЕ

SOMMAIRE

CONTENTS

И. МИХЭИЛЭ: Профессор Иоан Атханасиу-зачинатель физиологии усилия и научного физического воспитания в Румынии 1

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — — ТРЕНИРОВКА

П. ЧЕРЧЕЛ: Регистрация некоторых фаз игры по ручному мячу 10
И. ЗАХАРИЯ: Критерии выбора по бегу для детей и юношей малого возраста 16

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

М. ДЖОРДЖЕСКУ. Л. ТАУС. Д. СИМИОНЕСКУ: Соображения по некоторым важным видоизменениям фазы повторной поляризации. появившейся на электрокардиографической трассе спортсмена высшего разряда 24

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЕ

А КУММЭР: Эволюция физического развития и достижений учеников на протяжении 10 лет в лицее с программой физического воспитания в г. Брашове /1957—1967 гг./ 31
В. КОРБАН: Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья детей, отражённое их присутствием на классных заньтиях 38

КОНСУЛЬТАЦИИ — МНЕНИЯ

В. СТЭНКУЛЕСКУ: Методические аспекты динамики различного специфичного усилия в подготовке футболистов высшего разряда 42
ФЛ. ФРАЗЗЕЙ: Некоторые аспекты борьбы дзюдо 51
ЮДИТ МОСКУ: Международный симпозиум по спортивной психосоматике 56

МЕРИДИАНЫ

И. БАЙЧЕНКО: Современные критерии спортивной формы 59

СПОРТ — РЕКРЕАЦИЯ — ЗДОРОВЬЕ

И. РЭДУЛЕСКУ: Простые спортивные площадки-первостепенная небходимость 64

ЗАПИСКИ ТРЕНИРОВКИ

А. ВАСИЛИУ: Дэбби Мейер . . . 68

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАЗАТЕЛЬ

IN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele :

— Articolele trimise pentru publicare să fie scrise la mașină. Ele să nu depășească 5—10 pagini pentru lucrările de cercetare științifică și 10—15 pagini pentru cele care tratează probleme generale.

— Lucrările de cercetare științifică să fie redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a) Introducerea — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate.

b) Material și metodă — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparaturii și metodicii utilizate.

c) Rezultate — descrierea sau menționarea sub formă de tabel sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării.

d) Discutarea rezultatelor — comportarea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor.

e) Concluzii — datele esențiale rezultate din cercetare, redactate în cîteva fraze.

f) Bibliografie — articolele de cercetare științifică și cele cu caracter general vor fi însoțite de o listă bibliografică. Aceasta va conține numai lucrările autorilor menționați în text. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se trece numărul corespunzător lucrării respective în lista bibliografiei. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie în ordine : numele autorului, titlul periodicului, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, orașul și anul apariției.

g) Rezumatele lucrărilor. Toate articolele vor fi însoțite de un rezumat de 150—200 cuvinte care va conține părțile cele mai importante ale lucrării, redactate pe scurt.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

I. P. I. — c. 5230

41 015

Lei 4

I. MIHÂILĂ : Le professeur Ioan Athanasiu, promoteur de la physiologie de l'effort et de l'education physique scientifique en Roumanie 1

Technique — Methodique — Entraînement

P. CERCEL : L'enregistration de certaines actions de jeu en handball 10

I. ZAHARIA : Critères de séléction pour les courses à pied des enfants et des juniors (cadets) . . . 16

Medicine sportive

M. GEORGESCU, L. TAUS, D. SIMIONESCU : Considerations en marge de certaines modifications importantes de la phase de repolarisation survenue sur le trajet électrocardiographique d'un sportif de performance 24

L'education physique dans l'enseignement

A. KUMMER : L'evolution du developpement physique et des performances sportives des éléves du lycée avec programme spécial d'éducation physique de Braşov (1957—1967) 31

V. CORBAN : L'influence des exercices physiques sur l'état de sauté des éléves reflêté par leur prèsence aux cours 38

Consultations — Opinions

V. STANCULESCU : Aspects méthodiques de la dynamique de l'effort spécifique différrencié dans la préparation des footballeurs . . 42

FL. FRAZZEI : Certains aspects du Judo 51

JUDITH MOSCOU : Le symposion international de psychosomatique sportive 56

Meridiens

I. BAICENKO : Les crytéres modernes de la forme sportive 59

Sport — Récréation — Santé

I. RADULESCU : Terrains sportifs simples, une nécéssité stringent 64

Carnét d'entraînement

A. VASILIU : Debbie Meyer . . 68

Fichier bibliographique 71

I. MIHAILA : Professor Ioan Athanasiu promoter of the physiological effort and of the scientiphical physical education in Rumania . . 1

Technic — Methodic — Training

P. CERCEL : The inregistration of sowe game actions in handball 10

I. ZAHARIA : Selection norms in children and small juniors races . 16

Sporting Medicine

M. GEORGESCU, L. TAUS, D. SIMIONESCU : Remarks concerning some important changes of the repolarizing phase on the electrocardiographic direction of a performance sportman 24

Physical Education in Schools

A. KUMMER : The evolution of the physical development au of the performances of the pupils of the secondary school with physical education program from Braşov, within ten yars (1957—1967) 31

V. CORBAN : The influence of the practising of the physical exercises on the health condition of the pupils reflected ou their attendance in the school's lessons 38

Consultations — Opinions

V. STANCULESCU : Methodical aspects of the dynamic of the specific effort differentiated in the training of performance footballers 42

FL. FRAZZEI : Some aspects on judo 51

IUDITH MOSCU : International Symposium on sporting psychomatic 56

Meridians

I. BAICENKO : The modern cryterions of the sporting fitness 59

Sport — Recreation — Health

I. RADULESCU : Simple sporting grounds and urgent necessity . 64

Training note-book

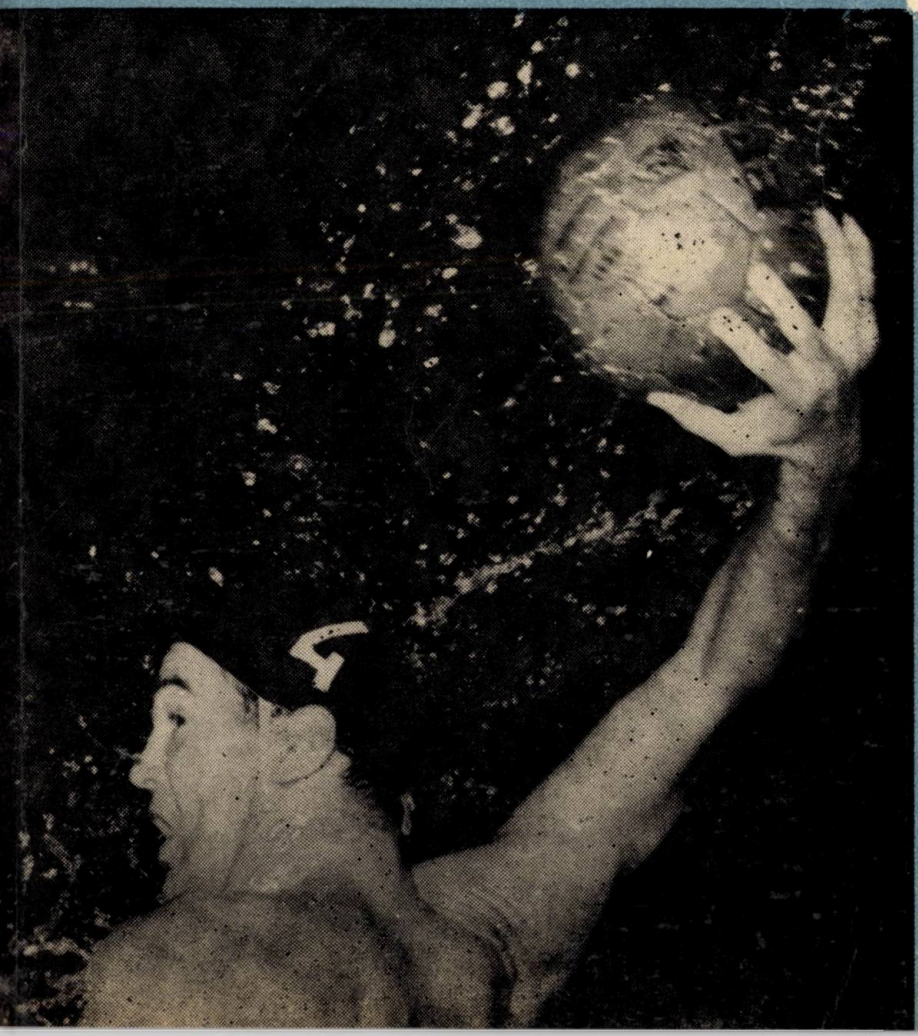
A. VASILIU : Debbie Meyer . . 68

Bibliographical index 71

5
TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

5
MAI 1968
Anul XXI

educație fizică și sport



REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

CUPRINS

M. BÎRJEGA: „Grenoble" şi concluzii pentru sporturile noastre de iarnă 1

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

O. UNGUREANU: Detenta şi aparate de măsură 5
D. GÎRLEANU: Probe şi norme de selecţie pentru copii în săriturile atletice 14
GEORGETA CHIRIŢĂ şi IRINA OPRIŞESCU: Particularităţile înotătorilor condiţie esenţială a unei selecţii obiective 19
L. BAROGA şi ŞT. PETRESCU: Cum începem practicarea culturismului? 28

EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂŢĂMÎNT

N. STĂNĂŞILĂ: Din experienţa predării educaţiei fizice într-o şcoală cu condiţii modeste 35
Z. BENEDEK: Consideraţii privind aplicarea metodelor moderne în lecţia de educaţie fizică 40
C. POPESCU: De ce întrerup unii tineri activitatea sportivă? 48

DIN ACTIVITATEA CABINETELOR METODICE

I. MUREŞANU: Din activitatea cabinetului metodico-ştiinţific al clubului sportiv „Steaua" 53

FILE DE ISTORIE

V. PERCEAC: Tirul cu arcul 58

MERIDIANE

I. V. ZAHAROV: Capacitatea de lucru a adulţilor, adolescenţilor şi copiilor în cazul activităţii musculare de putere diferită 62

CARNET DE ANTRENAMENT

C. MACOVEI: Vera Ceaslavska 66

CALEIDOSCOP

FIŞIER BIBLIOGRAFIC

COLEGIUL DE REDACŢIE

TIBERIU ARDELEAN, ELENA COSAC, OCTAV DIMITRIU, ELENA DOBINCĂ (redactor responsabil), ION DRĂGAN, MIHAI EPURAN, MIRON GEORGESCU, ILIE ISTRATE, MARIA IONESCU, GHEORGHE MITRA, ALEXE NICU, CORNELIU RĂDUŢ, ANGHEL VRABIE

În numărul viitor al revistei veţi putea citi:

● „Trăgătorii români la cea de a III-a Săptămînă preolimpică" de Petre Cişmigiu;

● „Iuliu Haţieganu" de Albin Morariu.

Redacţia: Bucureşti Strada Vasile Conta nr. 16. Telefon 12. 12. 25. Costul unui abonament pe un an lei 48

Prezentarea artistică: N. CLAUDIU
Tehnoredactarea: M. Mănescu
Corectura: V. Constantinescu

Coperta I: Polo...

Foto: I. Mihăică

Proletari
din toate țările,
uniți-vă!

REVISTĂ
TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

educație fizică și sport

Anul XXI Nr. 5 MAI 1968

Lector univ.
MARIN BÎRJEGA

Vicepreședinte al C.N.E.F.S.

„GRENOBLE" ȘI CONCLUZII PENTRU SPORTURILE NOASTRE DE IARNĂ

A X-a ediție a Jocurilor Olimpice de iarnă, găzduită de orașul Grenoble, a reunit sportivi din 38 de țări, reprezentînd toate continentele globului. După cum este știut, sportivii români au fost prezenți la 5 ramuri sportive : hochei pe gheață, patinaj artistic, biatlon, schi alpin și bob. Desigur că, la timpul potrivit, presa sportivă nu a făcut economie de spațiu, înfățișînd pe larg evenimentele Jocurilor Olimpice de iarnă.

Ca unul care a asistat la aceste Jocuri încerc în cele ce urmează să-mi spun părerea asupra rezultatelor obținute, asupra felului în care au evoluat sportivii noștri și să reliefez unele caracteristici ale acestor mari întreceri sportive.

În clasamentul — neoficial — pe națiuni, avînd la bază criteriul medaliilor, România a ocupat locul 15 din 38 de națiuni, obținînd o medalie de bronz la bob-2 persoane, prima medalie olimpică românească din istoria Jocurilor Olimpice de iarnă.

Dacă avem în vedere faptul că în această ierarhizare valorică ne situăm înaintea unor țări cu vechi tradiții în sport, am putea considera bilanțul general al participării sportivilor noștri la aceste întreceri ca mulțumitor.

Cred însă că o prezentare, fie și succintă, pe fiecare ramură sportivă în parte, ar putea ilustra mai fidel comportarea sportivilor noștri.

BOB

La acest sport România a participat cu 2 echipaje la bobul de 2 persoane și cu un echipaj la cel de 4 persoane.

Echipajul de bază, Panțuru — Neagoe, a reușit să obțină locul III și odată cu aceasta **prima medalie olimpică românească la Jocurile de iarnă.**

Bobul de 4 persoane a ocupat, după numai 2 manșe, locul 4 la 1/10 secunde de locul III și la 8/10 secunde de locul I.

Participarea boberilor la aceste întreceri poate fi apreciată ca bună. Printre echipajele care au stabilit recordurile pîrtiei la antrenamente și la concursuri se numără și echipajele românești, care au reținut atenția tuturor specialiștilor în materie.

După părerea mea, pentru a ne menține în viitor în plutonul fruntaș la acest sport sînt necesare următoarele măsuri :

— mărirea numărului de echipaje ;

— necesitatea selecționării și pregătirii unor sportivi cu viteză și forță deosebită care să compună primele noastre garnituri. Aceasta pentru că din analiza fiecărei manșe în parte s-a observat că pierderile cele mai importante de viteză sînt determinate de modul cum este luat startul.

HOCHEI

Meciul de calificare pentru grupa A dintre România și R. F. a Germaniei a fost cîștigat de ultima, cu scorul de 7—0. În mod normal, nu puteam emite pretenții justificate la grupa A, unde am fi întîlnit în întreceri pe așii hocheiului mondial, care au atins o clasă pe care sportivii noștri din această ramură nu o posedă încă.

Dar scorul la care am pierdut acest meci de baraj este prea sever. După o repriză relativ bună, a apărut o cădere neexplicabilă, în ultimele reprize, a întregii echipe, tonul dîndu-l în această privință portarul Dumitraș.

Astfel, ne-am disputat șansele în grupa B alături de reprezentativele Franței, Austriei, Norvegiei, Japoniei și Iugoslaviei.

Locul 4 obținut în seria B trebuie apreciat ca slab, sub posibilitățile echipei noastre reprezentative care, pe baza rezultatelor anterioare, era îndreptățită să aspire la locul I sau II. Cîștigarea cupei „Fair-play" ne-a bucurat, dar nu a putut anula nimic din scăderile echipei noastre.

După opinia mea, fiindcă federația de specialitate va analiza desigur mai pe larg insuccesul reprezentativei noastre, această comportare se datorește mai multor cauze. Mă voi referi la cîteva dintre ele :

a) Analizînd comportarea echipei noastre din punct de vedere al factorilor antrenamentului sportiv (fizic, tehnic și tactic) constatăm, din păcate, că ea nu a cîștigat nimic față de trecut, în timp ce toți adversarii noștri, clasați mai bine, au înregistrat progrese vizibile din acest punct de vedere ;

b) Datorită programului competițional încărcat al reprezentativei, susținut la timpul respectiv cu „argumente metodice" de conducerea tehnică a echipei (M. Flamaropol și I. Tiron) n-a mai rămas timpul necesar procesului de instruire. S-a călcat în acest caz în picioare o problemă elementară de ordin metodic, aceea că nici instruirea nu poate înlocui competiția, dar nici competiția nu poate înlocui instruirea, ele împletindu-se într-un tot armonic.

Desfășurînd un proces de instruire incomplet, ciuntit, reprezentativa noastră de hochei s-a prezentat obosită, fără vlagă, lipsită de combativitatea cunoscută, acționînd fără convingere ;

c) În marile bătălii sportive o echipă trebuie să fie un adevărat colectiv închegat, sudat atît fizic cît și psihic și care să acționeze în permanență ca un tot unitar. În cadrul echipei noastre au existat fisuri de ordin psihic, alimentate de greșita înțelegere a disputei sportive din cadrul campionatului național, lucruri de care nici antrenorii, care dau sportivi lotului reprezentativ, nu sînt străini ;

d) Un adevăr pentru care nu mai este necesar să pledăm este acela că în jocurile sportive contribuția portarului este de cele mai multe ori hotărîtoare în obținerea victoriei.

Portarii echipei noastre au apărat slab, nesiguri, fiind lipsiți de curaj, de încredere în forțele proprii.

Această situație se datorește și faptului că nu se acordă suficientă atenție selecționării și mai ales pregătirii portarilor.

PATINAJ ARTISTIC

Hotărîrea privind participarea lui Beatrice Huştiu la Jocurile Olimpice de iarnă a avut la bază posibilitatea folosirii marii întreceri pentru îmbogăţirea cunoştinţelor ei, ştiut fiind faptul că în asemenea competiţii cunoaştem măiestria sportivă dusă pînă aproape la limitele perfecţiunii.

Cum a concurat Beatrice Huştiu ? La exerciţiile impuse — exerciţiile de şcoală, cum li se mai spune — a concurat în nota ei obişnuită, reuşind să învingă o singură sportivă dintre cele 32 de participante.

În schimb, la proba de „liber alese" a concurat excelent, în postură de mare competitoare, deşi cei 11 ani o prezentaseră drept cea mai tînără sportivă prezentă la Jocuri.

Prin modul de interpretare, prin splendida sincronizare a acţiunilor motrice cu acordurile muzicale, bine alese, prin viteza şi siguranţa în execuţie şi mai ales prin elementele de mare dificultate prevăzute în complexul exerciţiului, Beatrice Huştiu a cucerit deopotrivă miile de spectatori, ca şi sutele de ziarişti prezenţi în sala plină pînă la refuz.

Juriul, deşi a notat evoluţia sportivei noastre cu maximă exigenţă, a adus-o pe locul 20. Este demn de menţionat faptul că un arbitru american i-a acordat aceeaşi notă pe care o acordase înainte celei de a doua sportive americane, clasată în final pe locul IV la Jocurile Olimpice (Albertina Noyes).

Dacă va munci în continuare cu aceeaşi perseverenţă, cu încredere în propriile-i forţe, dacă antrenorii noştri vor ataca mai curajos exerciţii de mare dificultate, în scurtă vreme tînăra noastră sportivă va putea intra în plutonul fruntaş al patinatorilor artistici europeni şi mondiali.

BIATLON

Cei cinci biatlonişti au concurat atît la probele individuale, cît şi la cele de ştafetă. În probele individuale, din 60 de concurenţi Carabela a ocupat locul 14, Vilmoş — 22, Cimpoia — 23, iar Bărbăşescu — 29. La ştafetă s-a obţinut locul 7, din 15 ţări participante. Pe ansamblu, comportarea biatloniştilor nu poate fi considerată mulţumitoare.

Iată numai două din deficienţele mai importante ale acestui lot :

— schiul, în raport cu tragerea, rămîne proba deficitară, asupra căreia va trebui îndreptată întreaga preocupare a specialiştilor noştri ;

— comportare inegală în concurs, faţă de antrenamente (lipsă de stăpînire de sine, de curaj etc.) motiv pentru care va trebui să se acorde o atenţie deosebită factorului psihologic în conţinutul antrenamentului.

SCHI ALPIN

La probele de schi alpin au participat doi juniori : Dan Cristea şi Dorin Munteanu. Deşi cu numere de concurs mari (între 90 şi 105) ei au reuşit să evolueze curajos şi să ocupe la combinata alpină locurile 18 şi 25, din 142 de competitori. La slalom special, s-a reuşit obţinerea locului 25 din 102 concurenţi, prin Dan Cristea.

Participarea celor doi schiori alpini, după o absenţă îndelungată de la marile competiţii sportive, poate fi apreciată ca mulţumitoare şi mai ales încurajatoare.

Aceasta demonstrează încă odată faptul că şi în ţara noastră acest sport se poate dezvolta, iar sportivii noştri, pregătindu-se cu şi mai multă ambiţie, participînd la mai multe concursuri de valoare, alături de aşii schiului alpin, acumulînd punctajul Federaţiei Internaţionale de Schi necesar ocupării unor poziţii mai bune de start, pot obţine în viitor rezultate şi mai valoroase.

CONCLUZII

Marile competiţii din ultima vreme şi mai ales Jocurile Olimpice marchează o creştere considerabilă a performanţelor sportive. Lupta sportivă pe plan internaţional devine din ce în ce mai ascuţită, la aceasta participînd tot mai mulţi sportivi de valori sensibil apropiate.

Această realitate ne obligă să privim cu şi mai multă răspundere întreaga noastră muncă legată de obţinerea marilor performanţe sportive, pentru ca reprezentanţii sportului nostru să obţină rezultate mai bune la viitoarele ediţii ale Jocurilor Olimpice de iarnă.

Problema dezvoltării și ridicării pe o treaptă superioară a sporturilor de iarnă trebuie însă privită în întreaga ei complexitate. În acest sens, avînd în vedere și învățămintele desprinse de la ultimele Jocuri Olimpice, vom ridica cîteva din problemele mai importante, după opinia noastră, care ar trebui să stea în atenția preocupărilor de viitor ale organelor și organizațiilor noastre sportive, ale tehnicienilor și activiștilor mișcării sportive.

Ca o confirmare a valorii pe plan european și mondial a bobului românesc, demonstrată cu ani în urmă, a fost cucerirea primei medalii olimpice românești în cadrul J. O. de iarnă prin echipajul Panțuru-Neagoe. Desigur, succesul repurtat ne bucură, însă nu trebuie uitat că pentru obținerea și în viitor a unor rezultate pe măsura valorii demonstrate cu ocazia Jocurilor Olimpice de la Grenoble, se impune luarea măsurilor corespunzătoare pentru realizarea unei selecții riguroase a sportivilor și efectuarea antrenamentelor în condiții cît mai apropiate de specificul competiției. De asemenea, pregătirea psihologică a boberilor trebuie să fie îmbunătățită. De o importanță deosebită în antrenamentul boberilor este folosirea mijloacelor auxiliare în antrenamentul de vară. În acest sens, antrenamentul de conducere auto sau moto, precum și zborul și conducerea avioanelor ușoare, care și-au dovedit cu prisosință utilitatea, trebuie folosite din ce în ce mai mult și de către boberii noștri fruntași.

Tineretul patriei noastre este curajos, dîrz și luptător, trăsături morale caracteristice și sporturilor de iarnă. Pentru aceasta, îmbunătățirea antrenamentului, sporirea dificultăților în competițiile interne trebuie să stea pe viitor în centrul preocupărilor federațiilor de specialitate. Concursurile de schi, încă la copii și juniori, vor trebui organizate și desfășurate pe pîrtii din ce în ce mai grele, care să ridice sportivilor multiple greutăți, asemănătoare cu cele prezente în marile întreceri sportive.

În îndeplinirea sarcinilor de dezvoltare a hocheiului pe gheață vor trebui continuate eforturile de îmbunătățire a condițiilor materiale, de lărgire a bazei sale de masă. Se impune, acolo unde există condiții, înființarea unor centre de pregătire a copiilor și juniorilor în instruirea cărora accentul să se pună pe „școala patinajului", fiindcă tocmai la acest capitol sînt deficitari jucătorii reprezentativei noastre. Trebuie luptat cu toată energia pentru îmbunătățirea radicală a procesului instructiv-educativ, atît în secțiile cluburilor și asociațiilor sportive, cît și la nivelul echipelor reprezentative de juniori, tineret și seniori. Modernizarea antrenamentului este astăzi o cerință imperioasă. Mulți jucători de hochei din echipa reprezentativă patinează sub nivelul cerut selecționării în lotul reprezentativ, posedă un bagaj redus de procedee tehnice și tactice. Este necesară înnoirea conținutului antrenamentului și ea poate fi posibilă doar în condițiile în care federația de specialitate întreprinde acțiuni hotărîte de creștere și promovare de noi cadre de specialiști și de perfecționare a cunoștințelor profesionale ale celor existenți.

De asemenea, considerăm oportună revederea calendarului competițional intern care, începînd cu anul viitor, va trebui astfel restructurat, încît să răspundă în mai mare măsură specificului hocheiului nostru, în care diferența de valoare dintre echipe este foarte mare. Ar fi poate mai potrivită desfășurarea campionatului pe două serii a cîte patru echipe.

În privința patinajului trebuie subliniat faptul că pe viitor preocupările federației vor trebui îndreptate în principal spre patinajul de performanță și nu spre cel cu caracter de recreare.

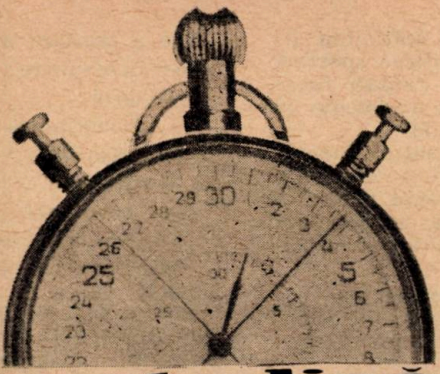
Asupra patinajului de performanță federația de specialitate va trebui să-și exercite întreaga sa influență și competență, înlăturînd intervenția unor părinți în procesul de instruire și alcătuire a calendarului competițional etc.

În perspectiva dezvoltării patinajului va trebui să acordăm o atenție sporită și patinajului de viteză care în patru ani poate să-și trimită reprezentanți la marile competiții.

★

Am încercat să prezentăm cîteva aspecte mai deosebite legate de pregătirea sportivilor pentru viitoarele ediții la Jocurile Olimpice de iarnă de la Sapporo, fiindcă această pregătire a și început în toate țările, imediat după încheierea ediției a X-a de la Grenoble.

tehnică



metodică

antrenament

*

Asistent univ.
OCTAVIAN UNGUREANU
Facultatea de educaţie fizică — Iaşi

DETENTA ŞI APARATE DE MĂSURĂ

Indiferent cum vom defini detenta ea este o calitate naturală a mişcării omeneşti, care se manifestă din plin, în majoritatea ramurilor de sport.

Studiul detentei în condiţiile folosirii şi dezvoltării ei specifice, condiţionată de tehnica unei ramuri sau probe sportive, a constituit o temă de cercetare pentru specialişti şi cu precădere pentru cei din atletism.

„Întreaga varietate de aptitudini fizice manifestate în activitatea sportivă poate fi redusă la patru calități fizice principale : forța, viteza, rezistența și îndemînarea (F.V.R.I.)" (5).

Se pare însă că în antrenamentul modern această împărțire a calităților fizice nu mai este suficientă pentru a reflecta complexitatea de manifestare a acestor elemente în multitudinea ramurilor de sport.

Calitățile de mobilitate, suplețe, relaxare, coordonare nu reies din clasificarea clasică tradițională acceptată a calităților fizice.

În antrenamentul modern există tendința de a se renunța la disputa clasificării după un anumit sistem și acceptarea subordonării calităților fizice după criteriul de importanță sau pondere într-o anumită ramură de sport sau probă. Cele mai importante calități fizice vor fi acelea care se manifestă mai pregnant în efortul depus pentru obținerea rezultatelor maxime într-o anumită ramură de sport.

V. M. Diacikov precizează pentru probele de sărituri la atletism următoarea grupare a calităților fizice :

— forță și detentă ;
— viteză ;
— îndemînare ;
— forță și îndemînare specifică (pentru sărituri cu prăjina — n.a.) ;
— rezistență ;
— suplețe ;
— capacitate de relaxare (5).

Același autor face o împărțire a ramurilor de sport după grupe de efort și calitatea fizică dominantă, confirmînd astfel preocupările existente în interpretarea calităților fizice în funcție de particularitățile ramurilor de sport.

V. Stănculescu, în lucrarea *„Pregătirea fizică a fotbaliștilor"*, prezintă problema calităților fizice astfel :

Calități fizice de bază : îndemînare ; forță ; viteză ; rezistență.

Calități fizice specifice (12) : precizie și adresă ; mobilitate și suplețe ; detentă ; echilibru ; coordonare.

M. Murafa și St. Stroie, în lucrarea *„Volei"*, menționează următoarele calități fizice ca specifice jucătorului de volei :

— îndemnare ;
— viteză-forță (săritură și lovire) ;
— rezistență (în regim de sărituri) ;
— viteză de reacție și deplasare.

Pentru gimnastică, sistematizarea calităților fizice după felul de manifestare a acestora ar fi următoarea :

— îndemînare ;
— forță ;
— mobilitate — suplețe ;
— detentă ;
— viteză ;
— coordonare ;
— rezistență (specifică aparatului).

Practica contemporană clasifică calitățile fizice și selecționează mijloacele în funcție de combinațiile cerute de specificul unei anumite specializări (3). În consecință, prima indicație metodică pentru dezvoltarea calităților fizice precizează că mijloacele folosite trebuie să corespundă particularităților efortului specific.

DETENTA ȘI DEFINIREA EI

Iată cum o definesc o serie de specialiști :

V. STĂNCULESCU :

„Detenta este o componentă a forței și vitezei prezentă permanent în joc, în lupta pentru cîștigarea mingii sau realizarea golului pe tot terenul, dar, mai ales, în zona de poartă".

C. FLORESCU :

„Exercițiile de forță — viteză le întîlnim în probele de sărituri și aruncări în atletism, în care manifestarea forței tinde spre maximum pe seama accelerației imprimate masei, aceasta din urmă rămînînd constantă".

V. KUZNEȚOV (U.R.S.S.) :

„În toate ramurile sportive nu se poate face față fără picioare puternice, elastice și supuse. Dacă știți să puneți fulgerător în acțiune mușchii extensori ai picioarelor, atunci vă puteți considera stăpînul forței magice, care dacă doriți vă va înălța în aer. Această forță o numim — forță explozivă a picioarelor".

Z. DRAGOMIR :

„În atletism, noțiunea de detentă se referă în majoritatea cazurilor la acțiunea de desprindere a atletului de sol. Această calitate complexă cere îmbinarea forței și vitezei cu dexteritatea de a îndrepta acțiunea respectivă în direcția optimă, într-un mod cît mai coordonat".

E. L. BRAN :

„În mare, termenul sportiv de detentă reprezintă calitatea de a putea dezvolta maximum de forţă musculară în minimum de timp, cînd acesta tinde spre zero".

Prin definiţiile date de diferiţi autori, calitatea fizică de detentă este bine precizată pentru atletism şi jocuri, dar insuficientă pentru a caracteriza manifestarea ei în gimnastică.

Calitatea de detentă în gimnastică se caracterizează prin următorii factori :

1. Detenta se manifestă numai la unele aparate de concurs (sărituri, sol, paralele).

2. Este o calitate prezentă atît în lucrul picioarelor cît şi în cel al braţelor.

3. Marea majoritate a săriturilor se efectuează prin bătaia pe ambele picioare, simultan.

4. Se întîlneşte foarte rar în gimnastică desprinderea executată prin bătaia cu toată talpa piciorului sau prin rulare ; este caracteristică realizarea săriturilor prin bătaia pe vîrfuri, cu articulaţiile blocate.

5. Pe lîngă săriturile executate în urma unor accelerări prin elan rectiliniu (de alergare), foarte multe sărituri se execută după imprimarea unei mişcări de rotaţie a corpului şi segmentelor care vor face desprinderea (săritură).

6. Pe timpul zborului mişcările corpului şi segmentelor sînt foarte diferite în general, facilitînd diversele rotări în aer, pregătind aterizarea sau executarea unei noi desprinderi (torent acrobatic).

7. În gimnastică se întîlneşte alternarea detentei picioarelor cu cea a braţelor (sol, sărituri) în sensul reacţiei de înălţare a corpului, a palmelor pe suprafaţa de sprijin (bătăii).

Cred că pentru a defini detenta în gimnastică trebuie să ţinem seama de toate particularităţile expuse mai sus.

Ozolin a sesizat foarte bine complexitatea manifestării detentei precizînd (citãm) „Micşorarea duratei bătăii, adică viteza de bătaie depinde de starea sistemului nervos central, de eforturile de voinţă, de forţa şi elasticitatea muşchilor, de corectitudinea executării mişcărilor" (11).

În acest sens, Zeno Dragomir, mare autoritate a atletismului românesc, sublinia următoarele : „Un complex de calităţi care lucrează pentru a da săriturilor desprinderea cea mai înaltă, forţa, viteza, supleţea, îndemînarea, concentrarea, toate aceste calităţi ale mişcării omeneşti se regăsesc în acţiunea de săritură pe care noi o calificăm din punct de vedere calitativ cu termenul de detentă" (4).

Iată deci că marii specialişti văd în detentă o noţiune mai profundă, mai complexă şi mai adevărată decît enunţarea acestei calităţi ca o combinare a altora două (forţă şi viteză).

MĂSURAREA DETENTEI

Pentru măsurarea detentei (săritură de pe loc pe verticală, cu împingere de pe ambele picioare) executată atît în scopul aprecierii acestei calităţi la elevi cît şi pentru a controla evoluţia detentei sub influenţa antrenamentului, se folosesc mai multe procedee de măsurare.

Astfel, în atletism se foloseşte măsurarea cu o sfoară trecută pe sub o scobiţă bătută în duşumea, care se leagă apoi la călcîiul sau talia sportivului (fig. 1).

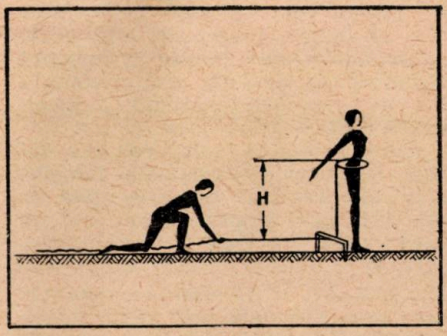


Fig. 1

Procedeul este relativ precis, dar greoi ; sînt necesare întotdeauna două măsurători : cu panglica gradată, şi, separat folosirea scobiţei bătută în duşumea. Acest lucru nu este totdeauna posibil şi nici nu corespunde ca eficienţă expeditivă. Eventualele erori la cele două măsurători şi rezistenţa de întindere a sforii efectuată manual, fac acest sistem destul de incomod în practică.

O altă metodă cunoscută este aceea de a marca înălţimea săriturii realizate prin semnele lăsate de urmele degetelor de la palmă pe un perete

vertical. Săritura se execută din stînd cu fața la perete sau în profil (fig. 2). Cifra absolută a înălțimii nu indică diferența de detentă între doi subiecți, deoarece această înălțime este condiționată de talie, lungimea segmentelor, întinderea articulațiilor, depărtarea

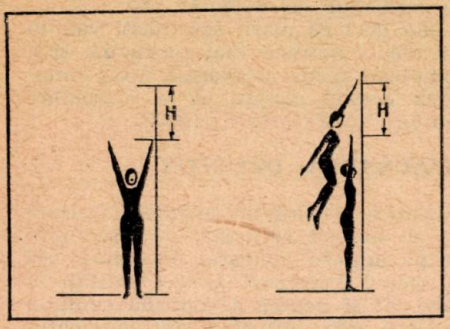


Fig. 2

de perete. Este absolut necesar a stabili două semne pentru fiecare subiect : semnul inițial și cel după executarea săriturii.

Distanța dintre ele va indica în mod aproximativ valoarea detentei.

Un alt sistem preconizat este acela al suspendării unor lamele la înălțimi progresive pe verticala sau orizontala unui ax. Lamelele marcînd înălțimi succesive de 1, 2 sau 5 cm se pot roti în jurul axului la atingerea lor cu vîrful degetelor. Suspendarea lamelelor pe axa verticală sau orizontală se poate face prin fixarea acestei axe pe suport mobil sau fixat în perete (fig. 3 ; fig. 4).

Distanța (h) va fi mărimea detentei la săritura executată prin desprindere pe unul sau ambele picioare, cu sau fără elan. Limita inferioară a distanței (h) se stabilește : din stînd cu brațele ridicate se rotește cu vîrful degetelor lamela la care se ajunge. Prin săritură se lovește cu palma următoarele lamele pînă la înălțimea maximă, stabilindu-se astfel limita superioară a distanței (h) deci a mărimei detentei ; citirea se face direct în centimetri și scăzînd numărul de centimetri la care s-a ajuns din poziția stînd.

O altă variantă a aceluiași principiu este dispunerea lamelelor pe o axă orizontală pe suport mobil (fig. 5), sub formă de consolă prinsă în perete (fig. 6).

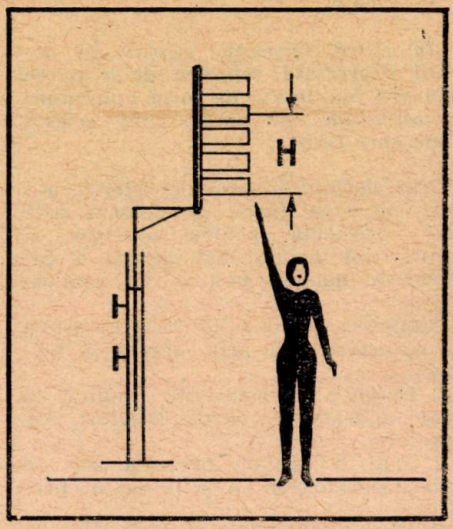


Fig. 3

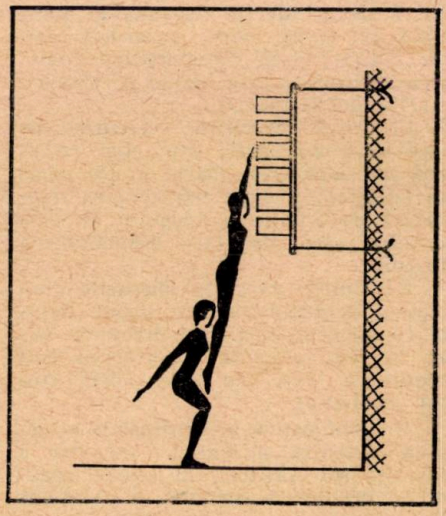


Fig. 4

Cu toate că folosirea acestui sistem de măsurare a detentei nu este atît de precisă, el poate orienta în suficientă măsură valoarea acestei calități și trezește un mare interes în rîndul sportivilor ; prezența permanentă în sală a instalațiilor, prin concretul scopului existent dă naștere la adevărate concursuri ad-hoc executate cu intensitate și cu plăcere de către copii.

Se poate imputa acestui sistem „complexitatea" de construcţie nefiind un mijloc la îndemînă şi rentabil de

glicei pentru o nouă măsurătoare complică sistemul. Ideea care a rezolvat în condiţii mult mai bune măsurarea

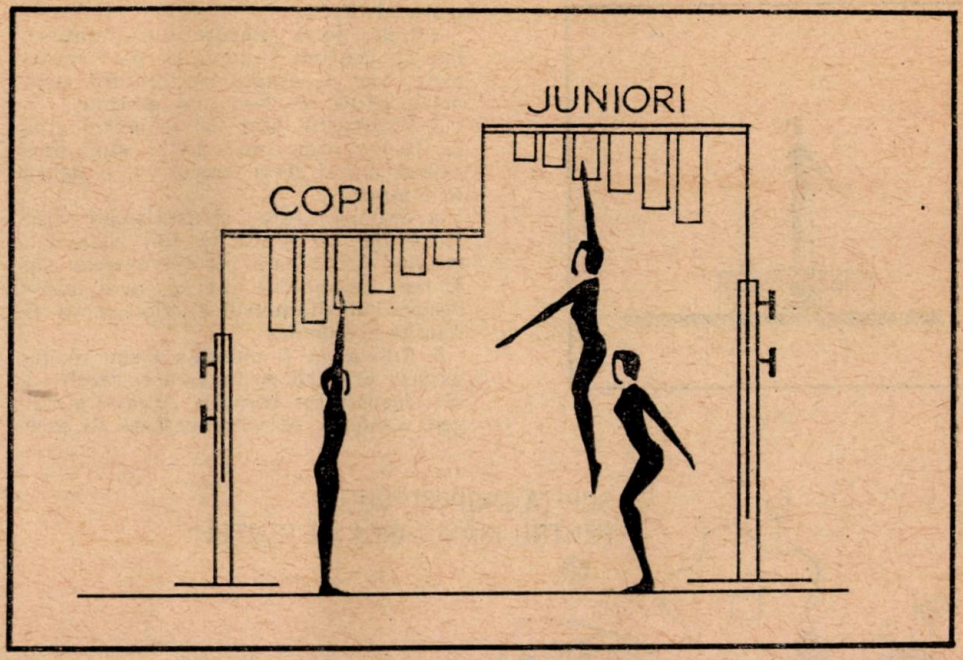


Fig. 5

cercetare şi selecţie, în special atunci cînd se fac deplasări în diferite şcoli pentru măsurători şi depistări.

DISPOZITIV PENTRU MĂSURAREA DETENTEI

Ideea de la care s-a plecat în construirea unui aparat simplu şi precis pentru măsurarea detentei a fost utilizarea unei panglici gradate în centimetri, care să poată indica direct înălţimea zborului pe verticală (valoarea detentei).

În prima variantă s-a utilizat o platformă de 60—70 centimetri, cu un miez de lemn în care s-a fixat o ruletă cu ajutorul unor rulmenţi, a unui ax şi unei rotiţe dinţate pentru oprire (fig. 7).

Sistemul s-a dovedit foarte precis dar dificil de construit şi greu de transportat în şcoli, iar reglarea pandetentei a constat în mutarea întregului sistem din miezul platformei chiar pe talia sportivului, printr-o

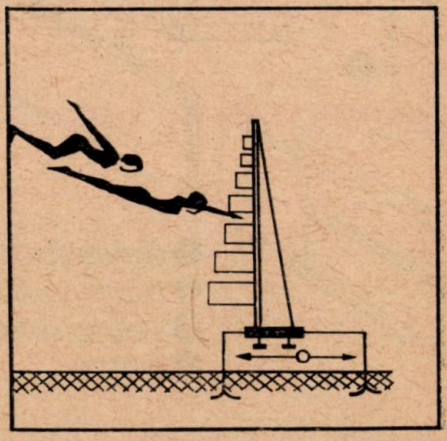


Fig. 6

centură cu un dispozitiv simplu și eficient ce permite măsurarea detentei foarte precis prin simpla încingere și executare a săriturii (fig. 8).

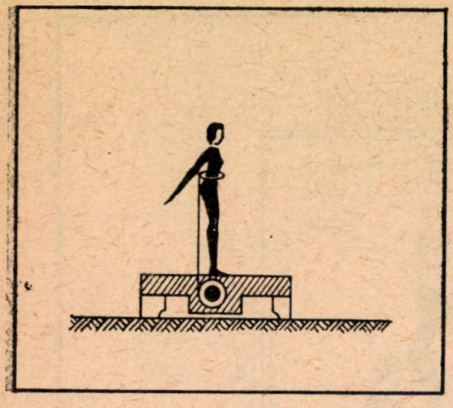


Fig. 7

DESCRIEREA DISPOZITIVULUI

1. Centura este mai lată decît cele obișnuite și poate fi confecționată din material textil.

2. Cele două plăcuțe din aluminiu late cît centura și lungi de 5—7 centimetri vor fi fixate pe centură prin patru nituri de 3—4 mm grosime.

3. Picioruşul este un cilindru gros de 12—14 mm, lung de 20 mm, diametrul avînd de-a lungul lui o gaură de 5 mm.

4. Brățara este confecționată din țeavă de aluminiu cu un diametru interior de 32 mm iar cel exterior de 42 mm. Diametrul interior va fi întotdeauna cît diametrul ruletei ce va fi folosită la măsurat.

5. Ruleta va fi montată forțat în interiorul brățării, strîngerea ei rezultînd din elasticitatea brățării. Această strîngere a ruletei de către brățară va face

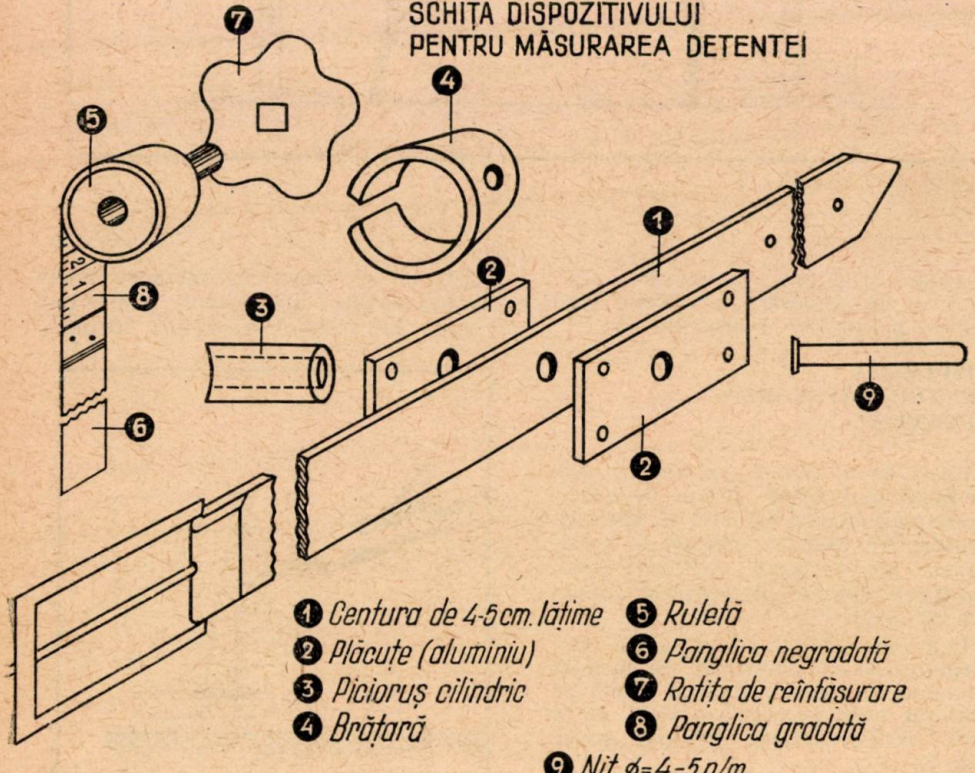


Fig. 8

ca la ieşirea din ruletă panglica gradată să aibă oarecare rezistenţă datorită frecării; acest lucru este suficient pentru ca inerţia tracţiunii în momentul săriturii să nu mai permită derularea panglicii. Deşi axul ruletei continuă învîrtirea, panglica rămîne la numărul de centimetri înregistraţi.

6. Banda negradată va fi prinsă la un capăt prin nituire de capătul panglicii gradate a ruletei iar la celălalt capăt se fixează pe dușumea cu mîna, în funcţie de talia sportivului, pentru a permite înfăşurarea completă a benzii gradate (la zero).

7. Rotiţa fixată prin presare de axul ruletei va servi la reluarea benzii pentru o nouă măsurătoare.

8. Este panglica gradată a ruletei.

9. Nitul va asambla dispozitivul avînd capul îngropat atît în interiorul brăţării cît şi la plăcuţa de pe partea interioară a curelei. Nitul se va confecţiona dintr-un material moale şi va avea o lungime suficientă pentru a trece prin brăţară, picior, plăcuţe şi curea.

PROCEDEUL DE MĂSURARE A DETENTEI

Pentru a se efectua măsurarea, subiectul execută săritura pornind din poziţia stînd, într-un cerc cu diametrul de 40—45 cm (fig. 9).

Este obligatoriu ca aterizarea să se facă tot în aria cercului, săritura fiind dirijată numai pe verticală: se înlătură astfel erorile unei măsurători a distanţei de înălţare prin eventuala săritură a subiectului spre înainte.

În poziţia stînd (fig. 9 a) ruleta este complet înfăşurată cu ajutorul unei rotiţe (7) exterioară fixată pe axul ruletei. Panglica negradată se fixează

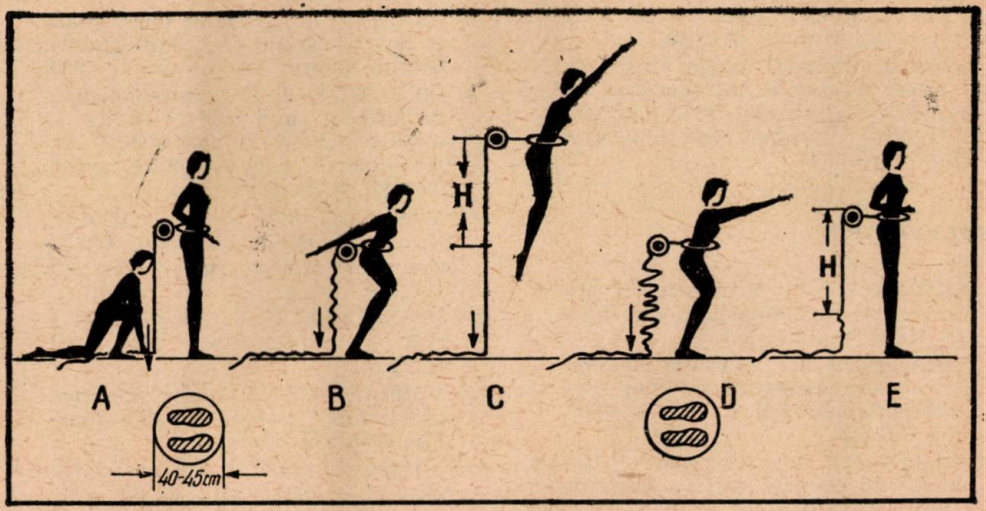


Fig. 9

la sol cu mîna şi este uşor întinsă în funcţie de talia subiectului.

Dacă în mişcarea de pregătire a săriturii (fig. 9 b) subiectul se apleacă incorect, desfăşurînd un număr de centimetri de pe ruletă, aceştia se scad din totalul de centimetri arătaţi de ruletă după executarea săriturii. De aceea, cel care măsoară va avea întotdeauna sub observaţie vizorul ruletei. Săritura se va executa pe verticală (fig. 9 c) cu balansarea braţelor dinapoi spre înainte în sus. Aterizarea se face în cerc, cu picioarele uşor depărtate (fig. 9 d) şi totdeauna cu amortizare. Numărul de centimetri arătaţi de ruletă după aterizare indică direct valoarea detentei. Pentru o mai mare precizie şi înlăturare a erorilor cauzate de necoordonare şi emoţii, se vor executa mai multe sărituri; de obicei valoarea cea mai constantă se repetă sau se face media aritmetică a trei sărituri.

Verificat în practică, acest aparat a dat depline satisfacţii. El necesită însă

perfecționări și asamblarea de către un meseriaș calificat.

Simplitatea aparatului ne permite urmărirea detentei cu multă ușurință, prin măsurători efectuate înaintea unui ciclu de lecții ce urmărește atît dezvoltarea detentei pe parcursul lui, cît și rezultatul final. Măsurătorile făcute vor dirija foarte bine individualizarea antrenamentului.

Aparatul are aplicabilitate în toate ramurile și probele sportive, în care intervine calitatea de detentă.

Aparatul prezentat poate fi de un real ajutor în munca antrenorului, iar sportivul va fi stimulat, avînd permanent criterii concrete de comparare și autocomparare.

BIBLIOGRAFIE

1. DUNGACIU P.: Probleme de antrenament în gimnastică, 1967, Cap. II, III și IV, Ed. U.C.F.S.
2. DRAGOMIR Z.: Folosirea halterelor în antrenamentul atleților, Buletinul tehnic F.R.A., nr. 3, 1967, Ed. U.C.F.S.
3. DRAGOMIR Z. și LUPAN A.: Culegere de exerciții pentru atletism, 1954, Ed. U.C.F.S.
4. DRAGOMIR Z.: Dezvoltarea detentei în antrenamentul atletic, Ed. tineretului, 1958.
5. DIACIKOV V. M.: Săriturile în atletism, 1955, Ed. tineretului.
6. FLORESCU C., DUMITRESCU V., PREDESCU A.: Despre metodica dezvoltării calităților fizice, 1964, Ed. U.C.F.S.
7. POPOV V.: Dirijarea perfecționării tehnicii săriturii în lungime, traducere din limba rusă în Sportul peste hotare, nr. 22, 1967, Ed. U.C.F.S.
8. PANDELE L.: Cum să selecționăm și să-i pregătim pe atleții juniori, Buletin tehnic F.R.A., nr. 1, 1965.
9. PICRERING J. R.: Antrenamentul de forță al unui sportiv englez — forță explozivă a picioarelor, Articol în Sportul peste hotare, nr. 25 1967, Ed. U.C.F.S.
10. VASILIEV C. V. și OZOLIN N. G.: Atletism (manual), traducere din limba rusă, 1954, Ed. U.C.F.S.
11. STĂNCULESCU V.: Pregătirea fizică a fotbaliștilor, 1967, Ed. U.C.F.S.
12. VASILIEV C. V.: Importanța pregătirii fizice generale pentru spor-, tivi, 1955, Ed. tineretului.

***: Probleme noi în antrenamentul sportivilor, 1966, Ed. U.C.F.S.

***: Conținutul și metodica antrenamentului sportiv contemporan, 1967, Ed. U.C.F.S.

Résumé

Nombreux auteurs, spécialistes de renommée, ont donné la définition de la qualité physique „détente" pour l'athlétisme et les jeux sportifs. Mais, elle s'avére insuffisante pour caractériser sa manifestation dans la gymnastique. L'auteur se propose éclaircir le problème et présente les appareils et les procédés de mensuration, et, en plus, un dispositif inventé par lui-même. L'idée de départ vers la construction d'un appareil simple et précis pour la mensuration de la détente a été l'utilisation d'un ruban gradué en centimétres qui puisse indiquer diréctement l'hauteur du vol en ligne verticale (la valeur de la détente). La simplité de l'appareil permet de suivre la détente avec beaucoup de facilité, par des mensurations avant un cycle de leçons, tout au long de son parcours ainsi que le résultat final. L'appareil est utilisable dans toutes les épreuves sportives où intervient cette qualité physique. Verifié en pratique, il a donné satisfaction entière, mais il nécésssite le perfectionnement et l'assemblage par un homme du métier.

Summary

Many authors — famous specialists — have defined the physical quality „springiness" for athletics and games, definition insufficient for showing its presence in gymnastics.

In the present work author wishes to show the „springiness" in gymnastics and presents the instruments and the measurements devices as well as his own inventions „device". The idea from which starded the apparatus formeasuring the springiness has been the using of a band graduated in centimeters which cuold show the height of the vertical flight (the value of the springiness).
could show the height of the vertical flight (the value of the springiness). The simplicity of the instrument gives the possibility to follow very easily the springiness, along all its before a course of lectures, along all its way as well as his final results. The apparatus has applicabilities in all the sporting branches and events in which intervenes the quality of springiness.

Tested practically, it gave full satisfaction, but it needs to be improved and essembled by a skilled specialist.

CONSFĂTUIRE ŞTIINŢIFICĂ ÎN PROBLEME DE MEDICINĂ SPORTIVĂ

Recent a avut loc cea de a II-a Consfătuire ştiinţifică în probleme de medicină sportivă organizată de Centrul de medicină sportivă al Ministerului Sănătăţii, în colaborare cu Comisia de coordonare a activităţii ştiinţifice din cadrul C.N.E.F.S.

Programul Consfătuirii a cuprins un număr de 16 comunicări, grupate pe următoarele teme : „Sportul de performanţă la altitudine" ; „Aspecte privind refacerea organismului" ; „Controlul medical al sportivilor de performanţă" *şi* „Aspecte ale morbidităţii la sportivi".

Printre lucrările comunicate, de un deosebit succes s-au bucurat cele prezentate de : dr. Ion Drăgan („Unele cercetări privind comportarea funcţională a organismului sportiv în condiţii de hipobarie") ; *dr. Adalbert Szögy* („Aspecte spiroergometrice în condiţii de altitudine la boxerii de performanţă" *şi* „Unele aspecte spiroergometrice şi de volum cardiac la jucătorii de polo pe apă") ; *dr. Doina Trancioveanu* („Studiul privind acţiunea neostigminei în procesele de refacere") ; *dr. Vasile Iliescu* („Studiul morbidităţii traumatologice la sportivii de performanţă").

In prima zi a consfătuirii s-a organizat şi o „masă rotundă" pe tema : „Sportul de performanţă la altitudine". *La această manifestare au participat numeroşi medici, profesori de educaţie fizică, antrenori, sportivi, activişti ai mişcării sportive.*

In calitate de referenţi, dr. în ştiinţe pedagogice Emil Ghibu, dr. în ştiinţe medicale Andrei Demeter, dr. Ion Drăgan, prof. Cornel Florescu, prof. Cosma Liţă, maestra sportului Cristina Balaban, dr. Ion Stănescu au răspuns întrebărilor puse de participanţi.

„Sportivul care depune un efort fizic mare în condiţii de şes, fiind bine antrenat, este 90 la sută aclimatizat" ; *aceasta a fost concluzia unanimă a participanţilor la „masa rotundă" organizată cu prilejul celei de a II-a Consfătuiri ştiinţifice în probleme de medicină sportivă.*

Asistent univ.
DUMITRU GÎRLEANU

Institutul pedagogic — Bucureşti

PROBE ŞI NORME DE SELECŢIE PENTRU COPII ÎN SĂRITURILE ATLETICE

In realizarea performanţelor de valoare mondială un rol de importanţă primordială îl are **sportivul şi calităţile lui fizice, psihice şi intelectuale.**

Considerăm că numai o selecţie bazată pe indici obiectivi, corespunzători vîrstei şi sexului, o selecţie corelată cu o muncă asiduă, avînd la bază cele mai moderne metode de antrenament au dus la obţinerea fantasticelor rezultate la sărituri: 2,28 m înălţime; 5,38 m prăjină; 8,34 m lungime; 17,03 m triplusalt bărbaţi şi 1,91 m la înălme şi 6,74 m lungime femei.

Pentru depistarea celor mai dotaţi copii, antrenorul trebuie să cunoască criterii ştiinţifice de selecţie, bazate pe date verificate în practică. În acest scop, ani de-a rîndul am fost preocupat de găsirea celor mai semnificative probe şi norme de control pentru selecţionarea viitorilor atleţi.

Pe parcursul a opt ani de zile am urmărit atent evoluţia fiecărui elev, înregistrînd rezultate tehnice pe etape şi modificările morfo-funcţionale ale organismului în perioada de creştere.

Din experienţa mea de fost sportiv şi cunoscînd ce calităţi sînt necesare unui săritor, m-am orientat spre elevii care aveau calităţi de viteză, forţă explozivă, un raport optim între înălţime şi greutate, precum şi calităţi psihice la un nivel ridicat (în special curaj).

Dat fiind faptul că startul de jos influenţează foarte mult asupra rezultatelor în alergarea de viteză, în special la începători, am inclus ca probă de selecţie alergarea cu start din picioare, cronometrînd copiii la sesizarea primei mişcări.

În cadrul activităţii s-au conturat trei etape:

Etapa I (între anii 1957 şi 1960). Din lipsa unor probe şi norme de control concrete la şcoli, elevii au fost selecţionaţi pe baza observării lor în cadrul lecţiilor de educaţie fizică, iar la primul antrenament au fost supuşi unor probe şi norme de control. Am reţinut în pregătire aproximativ 230 de copii din clasele a VII-a şi a VIII-a, deci la vîrsta de 14—15 ani, pe bază de simplă observaţie. Printre cei selecţionaţi se numărau: Astafei Petre, Simionescu Eugen, Cristescu Silviu, Cristea Alexandru, Enescu Emilian, Caragea Ioana, Dăscălescu Simona, Stancu Lucreţia ş.a.

Rezultatele pe probe înregistrate de aceştia la selecţie s-au încadrat în următoarele norme şi indici antropometrici:

— talia: 1,65—1,73 m;

— greutatea : 55—65 kg ;
— **40 m plat :** 5,4—5,6 secunde băieţii şi între 5,7 şi 6 secunde fetele ;
— **triplusalt de pe loc :** 6,80—7,50 m;
— **săritura în lungime cu elan :** peste 5 m băieţii şi peste 4,30 fetele ;
— **urcare pe frînghie** (numai în mîini) 3—5 m băieţii.

Pentru a sublinia valoarea rezultatelor obţinute pe parcursul pregătirii, este suficient să amintesc că toţi au fost, iar unii mai sînt şi astăzi, componenţi ai lotului republican de atletism.

Vom prezenta comparativ situaţia altei grupe de copii selecţionaţi în acelaşi timp şi care, deşi s-au antrenat ca şi cei din prima grupă şi în unele cazuri cu şi mai mare perseverenţă, rezultatele lor nu s-au ridicat peste nivelul mediocrităţii şi, în consecinţă, au abandonat activitatea sportivă, nefiind stimulaţi de rezultate. Acestea se explică prin rezultatele slabe obţinute de ei încă de la probele de selecţie :

— talia : 1,60—1,75 m ;
— greutate : 52—69 kg ;
— **40 m plat :** 6,2—6,0 secunde băieţii şi între 6,7—7,0 secunde fetele ;
— **săritura în lungime de pe loc :** 1,75—1,90 m băieţi şi între 1,50—1,65 m fetele ;
— **săritura în lungime cu elan :** 4—4,50 m băieţii, şi între 3,30—3,70 m fetele.

Etapa a II-a (între anii 1961 şi 1964). Din dorinţa de a obţine rezultate pe măsura posibilităţilor elevilor, încă de la vîrsta copilăriei selecţia a fost orientată către vîrsta de **11 ani.** Deşi am avut o oarecare experienţă în legătură cu rezultatele pe care trebuie să le obţină copiii la această vîrstă, datorită gradului diferit de pregătire **de la o vîrstă la alta,** munca de selecţie a fost dusă pînă la urmă tot empiric. Am ales aproximativ 110 elevi şi i-am împărţit în cinci grupe de pregătire pe cît posibil mai omogene.

Cei mai buni s-au încadrat în următoarele norme :

— talia : 1,47—1,59 m ;
— greutatea : 40—47 kg ;
— **40 m plat :** 6,0—6,5 secunde ;
— **săritura în lungime de pe loc :** 1,60—1,85 m ;
— **săritura în lungime cu elan :** 3,80—4,30 m.

Dintre aceştia, cei care au muncit perseverent au obţinut rezultate valoroase încă de la vîrsta junioratului (14—16 ani), astfel : Marian Sorin — 4,10 m la săritura cu prăjina, Crişan Doru — peste 7 m la săritura în lungime, Oprişescu Grigore — 3,93 m la săritura cu prăjina. Deşi dotat cu calităţi fizice remarcabile Niculescu Adrian nu a reuşit să obţină performanţe pe măsura posibilităţilor, la vîrsta junioratului, din lipsă de voinţă şi perseverenţă în muncă. Excepţie face rezultatul de 3,13 m la săritura cu prăjina, record republican de copii.

Componenţii grupei — martor — s-au pregătit la fel de conştiincios ca şi colegii lor din prima grupă, dar nu au putut realiza rezultate superioare din cauza slabelor calităţi fizice pe care le-au avut la selecţie, încadrîndu-se în următoarele norme :

— talia : 1,45—1,60 m ;
— greutatea : 43—60 kg ;
— **40 m plat :** 6,7 — 7,0 secunde ;
— **săritura în lungime de pe loc :** 1,35 — 1,55 m ;
— **săritura în lungime cu elan :** 3 — 3,50 m.

Etapa a III-a (între anii 1964 şi 1966). Cu totul alta a fost situaţia în această ultimă etapă. Ţinînd seama de rezultatele înregistrate în anii precedenţi la selecţie — rezultatele verificate în practică — în anii 1964—1965 am selecţionat copii de 11—12 ani, care s-au încadrat în normele corespunzătoare vîrstei respective (tabelele nr. 1 şi 2).

Din aproximativ cinci sute de elevi verificaţi, cele mai bune rezultate la selecţie au fost realizate de copiii enumeraţi în tabelul nr. 3.

După numai un an şi jumătate de pregătire, în vara anului 1966 — în cadrul diferitelor concursuri şi la campionatul republican de copii — aceştia au realizat următoarele performanţe :

— Papuc Mircea — campion republican de copii, recordman republican la triatlon (276 puncte).

— Motronea Cornel — recordman republican la înălţime în sală (1,62 m), locu V la campionatul republican de copii.

— Papuc Mircea, Motronea Cornel, Vlădescu Laurenţiu şi Ardeleanu Alexandru — locul II la campionatul republican de copii la ştafeta 4 × 60 m, cu performanţa de 29 secunde (rezultat superior vechiului record republican).

— Ghelman Vladimir — 1,59 m la săritura în înălţime, 7,7 secunde la 60 m plat, participant la etapa finală a campionatului republican de copii.

— Georgescu Tudor — 7,5 secunde pe

Tabelul nr. 1

PROBELE	10 ani	11 ani	12 ani	13 ani		14 ani	
	băieți și fete	băieți și fete	băieți și fete	băieți	fete	băieți	fete
Talia (cm)	145	150	155	157	155	160	157
Greutatea (kg)	38-40	43-45	47-50	47-50	45-48	50-53	47-50
40 m plat (secunde)	6"4-6"7	6"2-6"4	6"-6"2	5"8	6	5"5	5"8
Săritura în lungime de pe loc (cm)	150	165	180	200	180	220	200
Săritura în lungime cu elan (cm)	300	350	400	450	400	500	430
Triplusalt de pe loc (cm)	-	-	-	650	-	700	-
Urcări pe frînghie (m)	-	-	-	2	-	4	-
Ridicarea picioarelor la un unghi de 90 de grade din atîrnat la spalier (număr)	-	-	-	5	3	10	5

Tabelul nr. 2

PROBELE	15 ani		16 ani		17 ani	
	băieți	fete	băieți	fete	băieți	fete
Talia (cm)	165	160	170	165	175	167
Greutatea (kg)	50-58	50-53	58-62	53-57	63-67	55-57
40 m plat (secunde)	5"4	5"7	5"3	5"6	5"2	5"5
Săritura în lungime de pe loc (cm)	230	210	240	220	250	225
Săritura în lungime cu elan (cm)	550	450	580	370	600	480
Triplusalt de pe loc (cm)	750	-	780	-	800	-
Urcări pe frînghie (m)	5	-	5	-	5	-
Ridicarea picioarelor la un unghi de 90 de grade din atîrnat la spalier (număr)	-	7	-	7	-	8
Ridicarea picioarelor la un unghi de 180 de grade din atîrnat la spalier (băieții)	5	-	6	-	8	-
Îndoiri și întinderi de brațe din sprijin la paralele (număr)	5	-	7	-	10	-

60 m plat, participant la etapa finală a campionatului republican de copii.

În această etapă am reținut în pregătire numai elevii care s-au încadrat în normele stabilite. Astfel, munca a devenit mult mai eficientă, deoarece colectivul era mai omogen și cu un nivel superior de pregătire.

GHIDUL EXERCIȚIILOR

COMPLEXUL Nr. 5

• VINERI •

Nr. ex.	DENUMIREA EXERCIȚIILOR	Greutatea inițială	Prima lună		Luna a II-a		Luna a III-a	
			Repetări	Reprize	Repetări	Reprize	Repetări	Reprize
77	Îndoiri laterale cu bara pe spate	12,5 kg	10 - 10	2	10 - 10	2	8 - 15	2
78	Ridicarea trunchiului cu răsucire	—	10 - 10	2	10 - 10	2	8 - 15	2
79	Ridicarea laterală a trunchiului	—	10 - 10	2	10 - 10	2	8 - 15	2
80	Ridicarea picioarelor la un unghi de 90° din poziția culcat	—	10 - 10	2	10 - 10	2	8 - 15	2
81	Trunchiul ridicat pe jumătate-răsuciri	—	10 - 10	2	10 - 10	2	8 - 15	2
82	Genuflexiuni cu bara pe spate	15 kg	10 - 10	2	10 - 10	2	8 - 15	2
83	Ridicarea pe vîrfurile picioarelor în fandare	15 kg	10 - 10	2	10 - 10	2	8 - 15	2
84	Genuflexiuni cu bara pe piept	15 kg	10 - 10	2	10 - 10	2	8 - 15	2
85	Ridicarea pe vîrfuri cu haltera pe piept	15 kg	10 - 10	2	10 - 10	2	8 - 15	2
86	Ducerea laterală a piciorului cu papucul metalic	5 kg	10 - 10	2	10 - 10	2	8 - 15	2
87	Flexia mîinilor în supinație pe genunchi	7,5 kg	10 - 10	2	10 - 10	2	8 - 15	2
88	Extensia mîinilor în pronație pe genunchi	7,5 kg	10 - 10	2	10 - 10	2	8 - 15	2

Exercițiile care se vor efectua în complexele nr. 4 și nr. 5 se vor executa astfel :

luni : exercițiile 43—53 (complexul nr. 4) ;
marți : exercițiile 54—64 (complexul nr. 4) ;
joi : exercițiile 65—76 (complexul nr. 5) ;
vineri : exercițiile 77—88 (complexul nr. 5).

În acest ciclu se folosesc 10—15 repetări și 2 reprize.

După efectuarea celor două cicluri, se poate trece la executarea diferitelor complexe specializate pe grupe musculare, sau pe diferite ramuri de sport.

Folosirea complexelor de mai sus se recomandă tinerilor începînd de la vîrsta de 16 ani, cu greutatea corporală cuprinsă între 60 și 75 de kilograme.

Résumé

Dans l'article „Comment commencer le culturisme ?", les auteurs, prof. Lazăr Baroga et Ștefan Petrescu, font une présentation générale des formes de déroulement des premières leçons de culturisme. On fait des précisions en ce qui concerne le contenu d'un cycle d'entraînement des quatre qui constituent le plan annuel d'entraînement, ainsi que le mode de déroulement de l'entraînement dans les autres cycles. Les auteurs reccomandent aprés chaque mois d'entraînement une semaine de repos actif.

Pour une meilleure compréhension du problème, on présente aussi des complexes d'exercices qui doivent être comprises dans les cycles d'entraînement de trois ou quatre leçons par semaine.

Summary

In the article „How to begin the preparation of culturism" the authors Lazar Baroga and Ștefan Petrescu make a general presentation on the way how should be carried out the first training sessions for culturism.

In this direction are given some explanations concerning the contents of a training cycle, from the four composing the annual training plan, as well as how should be carried out the training for culturism in the other cycles.

The authors recommand a week of active rest after each month of training.

For a better understanding of the problem are given the group of exercises to be effected in the training cycles with three and four weekly trainings.

LA 20 DE ANI VOI FI PREA BĂTRÎNĂ...

Debbie Meyer se antrenează în medie 4 ore pe zi (10—12 km) înainte și după orele de școală (9—14,30). Ea a declarat că știe de pe acum că nu-și va continua cariera sportivă pînă la Jocurile Olimpice de la München (1972). Multipla campioană a spus: „Voi fi prea bătrînă, pentru că voi avea 20 de ani; alte fete vor fi mai tari decît mine la acea dată și nu cred să merg mai departe decît 1969. Dacă totul se va petrece bine la Mexico, nu voi mai avea nimic de așteptat de la natație".

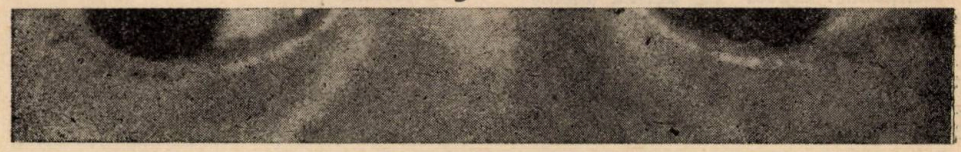
ÎN ZIG-ZAG

Antrenorul american de înot Charles Shlegal aplică în practică o interesantă metodă de antrenament: grupa de sportivi se adună pe un rînd lîngă locul de start al primului culoar. Antrenorul indică în ce stil trebuie parcursă distanța și cine va intra primul în apă: cel mai slab (cu un anumit handicap) sau cel mai bun. După ce înotătorul a parcurs distanța primei lungimi de bazin, se scufundă sub flotorii care separă culoarul unu de culoarul doi și parcurge distanța în sens invers, pe culoarul doi. Un asemenea drum, în zig-zag, este parcurs de înotători pe toate culoarele bazinului. Apoi el înconjoară bazinul, revine la locul de unde a plecat așteptîndu-și din nou rîndul. Antrenorii se pot situa pe marginea întregului bazin. Shlegal denumește această metodă „șarpe".

YOGA ȘI SCHIUL

În cursul unei conferințe de presă despre medicina sportivă, la spitalul din Foothil (Canada), campioana Nancy Greene a declarat: „Grație practicii Yoga, schiorii francezi reușesc să se destindă înaintea marilor competiții internaționale". Antrenorul canadian John Platt a adăugat: „Dintre toți concurenții la Campionatele Mondiale, francezii erau singurii care reușeau să-și stăpînească nervii într-un mod extraordinar".

Educaţia fizică



în învăţămînt

Prof.
NICOLAE STĂNĂŞILĂ
Liceul nr. 15—Bucureşti

DIN EXPERIENŢA PREDĂRII EDUCAŢIEI FIZICE ÎNTR-O ŞCOALĂ CU CONDIŢII MODESTE

În vederea modernizării lecţiei de educaţie fizică s-au experimentat diferite metode cu variantele lor în şcoli cu condiţii materiale diferite şi la clase diferite.

În acelaşi scop am efectuat un experiment pentru a găsi cele mai potrivite metode şi forme de organizare a lecţiei, în vederea măririi densităţii ei printr-o raţională folosire a timpului afectat, planificare corespunzătoare a temelor şi mijloacelor de realizare a lor, în raport cu cerinţele programei şi cu baza materială existentă în şcoală. Studiul a fost întreprins la Liceul numărul 15 din Bucureşti între 6.IV—12.VI.1967 şi 22.IX—25.X. 1967 cu o clasă a IX-a şi una a X-a. Unitatea şcolară dispune de o bază sportivă modestă şi anume:

— un singur teren folosit pentru volei şi baschet;

— o groapă pentru sărituri în lungime, cu o pistă de elan de 12 m;

— un loc improvizat pentru aruncarea greutăţii;

— un spaţiu de alergare de 50 m în diagonală;

— o sală pentru gimnastică de 12/7 m realizată prin transformarea unei clase.

În aceeaşi oră, baza sportivă a fost folosită atît de băieţi cît şi de fete, întrucît clasele sînt demixtate.

Analizînd actualele programe şcolare şi sarcinile ce reies din acestea, considerăm că acestea nu sînt în concordanţă cu condiţiile materiale existente în unităţile şcolare din ţara noastră. Multiplele sarcini, precum şi valoarea

Educaţie fizică şi sport nr. 5 — 1968 pag. 35.

normelor de control, depășesc cu mult posibilitățile de realizare.

În situația Liceului numărul 15, unde există condițiile materiale mai sus amintite, iar efectivul claselor este mare (între 34 și 42 elevi) ne punem întrebarea: în ce măsură se poate realiza norma la săritura în lungime pentru clasele a XI-a, cînd pe parcursul a 6 lecții s-a lucrat la o singură groapă și cu o pistă de elan de 12 m?

Menționez faptul că durata medie a unei sărituri este de 10 secunde, deci cu un colectiv de 36 de elevi vom efectua maximum 5 sărituri de fiecare elev într-o oră. Aceste sărituri sînt executate incorect și fără să se facă vreo corectare de amănunt.

În legătură cu cele expuse mai sus facem cîteva considerații:

— Rezolvarea sarcinilor de însușire a deprinderilor motrice și de perfecționare a calităților fizice impune o distribuire judicioasă a mijloacelor repartizate pentru fiecare lecție.

— În conținutul lecției trebuie să folosim mijloacele și măsurile metodice adecvate pentru îndeplinirea sarcinilor fiecărei lecții.

— În stabilirea sarcinilor pentru lecție trebuie să avem în vedere obiectivele instructiv-educative ale educației fizice școlare în totalitatea lor, adică atît din punct de vedere al însușirii deprinderilor motrice, cît și din punct de vedere al dezvoltării calităților fizice.

— Numărul sarcinilor dintr-o lecție trebuie stabilit în funcție de condițiile materiale existente în fiecare școală.

Rezolvarea cerințelor complexe amintite impune profesorului luarea unor măsuri organizatorico-pedagogice.

Dintre acestea, o mai mare importanță trebuie acordată:

— organizării colectivului de elevi în cadrul lecției;

— supravegherii mai atente a temelor cu caracter de formare și perfecționare a deprinderilor motrice;

— folosirea judicioasă a terenurilor și materialelor existente.

Planul calendaristic s-a întocmit în concordanță cu programele școlare și cu mijloacele materiale de care dispune școala.

În conținutul lecțiilor am selecționat următoarele teme:

din atletism:

— aruncarea greutății;

— săritura în lungime;

din jocurile sportive:

— handbal — dribling multiplu cu aruncare la poartă;

— volei — preluarea mingii din serviciu.

În prealabil, am calculat durata unei execuții:

— săritura în lungime — între 11 și 13 secunde, în cazul intervenției profesorului pentru corectare și între 9 și 11 secunde, la execuțiile în torent;

— aruncarea greutății — între 10 și 12 secunde;

— serviciul la volei — folosind două mingi — 10 secunde.

Ținînd cont de toate acestea, am ales două variante pentru organizarea colectivului. În prima variantă, colectivul de elevi (în medie de 34—36) a fost împărțit în două grupe. Astfel, în cele 30 de minute afectate părții fundamentale a lecției fiecare elev a realizat cîte 5 sărituri în lungime și 8 servicii la volei (cu două mingi). În cea de a doua variantă, ținînd seama că una din teme nu poate fi efectuată sub îndrumarea profesorului, am împărțit colectivul în cinci grupe de cîte 6—7 elevi, care au fost repartizați după cum urmează: două grupe — respectiv două echipe — de volei, două echipe de handbal, iar a cincea grupă executa sărituri în lungime sau aruncări, sub îndrumarea profesorului.

Prin rotarea echipelor s-a asigurat același număr de repetări de fiecare elev la tema de bază, iar din cele 25 de minute afectate părții fundamentale, activitatea motrică a elevului a ajuns la 16—18 minute.

Sintetizînd datele experimentului, desprindem următoarele concluzii:

1. Timpul efectiv total de lucru al elevului în funcție de temele lecțiilor a variat între 19′30″ și 31′35″ repartizat pe cele trei părți astfel: partea pregătitoare a lecției — între 11′ și 13′ din cele 15′ afectate, partea fundamentală — între 5′ și 15′ din cele 30′ iar 3′ pentru partea de încheiere, din cele 5′ afectate.

2. Penru desfășurarea lecțiilor după cerințele metodicii obișnuite, în școlile cu condiții modeste trebuie selecționate din programele școlare numai acele teme care se pot realiza în bune condiții.

3. Pentru a asigura o densitate crescută a lecției, se impune divizarea colectivului în mai multe grupe, astfel ca, prin rotație, fiecare grupă să lucreze sub îndrumarea profesorului

tema de bază, în timp ce celelalte grupe sînt angrenate în jocuri sportive.

În continuare, voi prezenta 3 lecții din cele mai concludente, pentru a sublinia densitatea și structura lor.

25.IV.1967

FIȘA STRUCTURII LECȚIEI NR. 1

Elev : Gavrilescu C. Mihail
Prof. : Stănășilă Nicolae
Timp efectiv = 21'07"

Materiale : 8 mingi ; 5 greutăți.

Tema :

1. Handbal — driblingul multiplu cu aruncare la poartă.
2. Aruncarea greutății.

Raportul : 1'39"

— 20" adunarea ;
— 9" alinierea ;
— 14" numărătoarea ;
— 9" raportul ;
— 27" controlul ținutei ;
— 20" anunțarea temelor.

Partea pregătitoare : 9'35"

— 30" mers normal în cadență cu întoarceri din mers ;
— 11" mers pe vîrfuri ;
— 23" mersul piticului ;
— 18" mers pe călcîie ;
— 32" alergare normală ;
— 22" alergare cu pas săltat ;
— 18" alergare cu picioarele încrucișate cu fața în afară ;
— 22" alergare cu picioarele încrucișate cu fața în interior ;
— 16" alergare cu pas întins ;
— 18" alergare cu călcîile la șezută ;
— 25" mers normal ;
— 12" formarea coloanei de gimnastică ;
— 26" rotări de brațe ;
— 35" aplecări de trunchi înainte și lateral ;
— 32" rotări de trunchi ;
— 1'09" exerciții pentru brațe și picioare ;
— 12" exerciții pentru relaxarea picioarelor și brațelor ;
— 30" imitarea loviturii de box (cîte doi față în față) ;
— 28" cîte două tracțiuni în brațe ;
— 31" cîte două flotări ;
— 40" sărituri ca mingea ;
— 14" exerciții de relaxare ;
— 21" mers fără cadență.

Partea fundamentală : 6'53"

— 54" handbal — pasa în doi de pe loc ;
— 86" pasa în doi cu deplasare ;
— 112" driblinguri multiple ;
— 71" 6 aruncări la poartă ;
— 18" deplasare la locul de aruncare ;
— 72" 6 aruncări cu greutatea .

Partea de încheiere : 3'

— 48" mers normal ;
— 34" alergare ușoară ;
— 24" exerciții de respirație ;
— 32" luarea pulsului ;
— 42" discuții.

9.V.1967

FIȘA STRUCTURII LECȚIEI NR. 2

Elev : Lechințeanu Gh. Nicolae
Prof. : Stănășilă Nicolae
Timpul efectiv : 19'39"

Materiale : 6 mingi

Tema :

1. Volei — preluarea mingiei din serviciu.
2. Săritura în lungime — sub formă de concurs.

Raportul : 1'37"

— 18" adunarea ;
— 7" alinierea ;
— 14" numărătoarea ;
— 9" raportul ;
— 28" controlul ținutei ;
— 21" anunțarea temelor .

Partea pregătitoare : 9'46"

— 28" mers normal în cadență cu opriri și porniri ;
— 12" mers pe vîrfuri ;
— 30" mers fără cadență, ghemuiri, ridicări ;
— 19" mers pe călcîie ;
— 27" alergare ușoară ;
— 25" pas săltat din ce în ce mai înalt ;
— 26" alergare cu pași încrucișați cu fața în afară ;
— 23" alergare cu pas încrucișat ;
— 22" mers normal ;

— 27″ alergare ușoară ;
— 19″ alergare ușoară cu genunchii la piept ;
— 17″ alergare ușoară cu călcîile la șezută ;
— 23″ mers normal ;
— 6″ formarea coloanei de gimnastică (cîte patru) ;
— 24″ rotări de brațe ;
— 37″ aplicări de trunchi înainte și lateral ;
— 30″ rotări de trunchi ;
— 25″ ducerea brațelor diagonal sus, diagonal jos ;
— 15″ exerciții de relaxare a brațelor ;
— 31″ depărtat, rotarea brațelor și aplecarea trunchiului cu ducerea brațelor alternativ la piciorul stîng și drept ;
— 14″ exerciții de relaxare (scuturarea brațelor și picioarelor) ;
— 24″ 8 flotări ;
— 28″ fandări stînga, dreapta ;
— 18″ sărituri din ghemuit în ghemuit ;
— 26″ sărituri ca mingea.

Partea fundamentală : 5′11″

— 46″ pase de control la volei ;
— 24″ pase de volei în doi ;
— 17″ pase de control din deplasare ;
— 16″ pase de volei în doi din deplasare (înainte și înapoi) ;
— 54″ 6 servicii de jos din față ;
— 72″ 8 preluări din serviciu ;
— 16″ deplasare la groapa de sărituri ;
— 66″ 6 sărituri în lungime.

Partea de încheiere : 3′05″

— 54″ mers cu și fără cadență ;
— 31″ alergare ușoară ;
— 32″ exerciții de respirație ;
— 28″ luarea pulsului ;
— 40″ concluzii.

3.X.1967

FIȘA STRUCTURII LECȚIEI NR. 3

Elev : Pomîrleanu M. Șerban
Prof. : Stănășilă Nicolae
Timpul efectiv : 31′35″

Materiale : 8 mingi de handbal ; 6 mingi de volei.

Tema :

1. Handbal — pase în doi de pe loc și din deplasare — ștafete.
2. Volei — pase din față — suveică.

Raportul : 2′43″

— 22″ adunarea ;
— 8″ alinierea ;
— 16″ numărătoarea ;
— 8″ raportul ;
— 31″ controlul ținutei ;
— 58″ apelul ;
— 20″ anunțarea temelor.

Partea pregătitoare : 9′30″

— 34″ mers normal cu opriri și porniri ;

— 22″ mersul piticului ;
— 20″ mersul uriașului ;
— 18″ mers pe călcîie ;
— 31″ alergare ușoară ;
— 27″ alergare cu pas săltat ;
— 20″ alergare cu pas încrucișat, cu fața în afară ;
— 21″ alergare cu pas încrucișat, cu fața în interior ;
— 17″ alergare cu călcîiele la șezută ;
— 35″ 5 × 8 m scurte sprinturi ;
— 34″ mers normal cu exerciții de respirație ;
— 9″ formarea coloanei de gimnastică ;
— 24″ îndoiri și întinderi de brațe ;
— 18″ rotări de brațe ;
— 44″ exerciții de brațe și picioare ;
— 29″ îndoiri și aplecări de trunchi ;
— 31″ rotări de trunchi ;
— 23″ fandări stînga, dreapta ;
— 12″ exerciții de relaxare ;
— 22″ flotări ;
— 14″ exerciții de relaxare (scuturarea picioarelor și brațelor) ;
— 32″ sărituri ca mingea ;
— 12″ exerciții de respirație ;
— 18″ mers fără cadență.

Partea fundamentală : 16′14″

— 89″ pase de control la volei ;
— 72″ pase de volei în doi ;
— 68″ pase de control din deplasare;
— 64″ pase în doi înainte și înapoi ;
— 56″ pase cu traiectorie înaltă ;
— 93″ suveica ;
— 86″ pasa de handbal de pe loc ;
— 118″ pase în doi din deplasare ;

— 164″ aruncare la poartă ;
— 164″ ștafetă cu dribling.

Partea de încheiere : 3′08″

— 48″ mers în cadență și fără cadență ;
— 37″ alergare ușoară ;
— 29″ exerciții de respirație ;
— 31″ luarea pulsului ;
— 43″ concluzii.

BIBLIOGRAFIE

1. KUNDREAVȚEV E. V. : Despre creșterea eficienței învățării în educația fizică, Buletin I.C.F. nr. 1.
2. TEODORESCU L. : Curs de baschet (I.C.F.)
3. MITRA GH. : Sugestii în legătură cu îmbunătățirea nivelului de predare a educației fizice în învățământ. Revista C.F.S. nr. 2 din 1966
4. BENEDEK Z. : Aplicarea metodelor moderne în licee, Gazeta Învățământului, mai 1967
5. BENEDEK Z. : Instrucțiuni privind îmbunătățirea activității de atletism în școli, Gazeta Învățământului nr. 422
6. ZÎMBREȘTEANU G. : În legătură cu desprinderea la săritura în lungime, Caiet de Atletism nr. 13

Résumé

La nécéssité d'accumuler de plus en plus connaissances a imposé la modernisation de l'enseignement, aussi en ce qui concerne l'éducation physique. Dans ce but on a experimenté des methodes differentes, avec leurs variantes, dans des écoles ayant conditions de travail differentes, et chez toutes les classes.

L'auteur, prof. N. Stănășilă, qui travaille au lycée numéro 15 de Bucarest, nous donne les résultats de son enquête dans cette école, qui dispose de faibles moyens. Il conclut que, pour assurer une densité accrue de la leçon d'éducation physique chez ce genre d'écoles il est nécéssaire de diviser la classe en plusieures groupes, de sorte que par rotation chaque groupe, donc chaque éléve, puisse travailler la thême de la leçon. Il présente aussi la fiche téchnique d'une leçon cancludente en ce qui concerne la densité accrue.

Summary

The need of accumulating a more greater and greater stock of knowledge by the young pupils and students, has made necessary to modernize the education proces in all the various subject matters, including physical education.

In view of modernizing the physical education lesson, there have been experimented different methods with their various variants in schools with different material conditions and in different classes.

In the present work prof. Nicolae Stănășilă from the Lyceum nr. 15 relates the stages of the experiment effected, under the modest material conditions of the school.

The main conclusions of the experiment is : for providing a grown density of the lesson in the chools with modest conditions, as a necessity, the collective should be divided in more groups so that by rotation each group, respectively the pupil, will work the basical theme under the advice of the proffessor.

Farther the author gives the record card of three more conclusive lessons, in view of emphasizing the deasity and the structure of the lesson.

Prof.
ZOLTAN BENEDEK
Liceul „Gheorghe Lazăr" — Bucureşti

CONSIDERAŢII PRIVIND APLICAREA METODELOR MODERNE ÎN LECŢIA DE EDUCAŢIE FIZICĂ

În procesul de învăţământ, educaţia fizică este o componentă care trebuie să contribuie la rezolvarea sarcinilor instructiv-educative ale noii generaţii. Prin instrucţiunile comune numărul 9 612 din 20.X.1966 ale Ministerului Învăţământului, C.C. al U.T.C. şi C.N.E.F.S. privind organizarea şi desfăşurarea activităţii de educaţie fizică în rîndul elevilor, precum şi prin alte materiale, se trasează ca sarcină cadrelor didactice **„aplicarea cu simţ de răspundere a programelor şcolare, promovînd cu curaj, în cadrul lecţiilor, metode noi de pregătire fizică a elevilor, contribuind astfel la modernizarea lecţiei de educaţie fizică în procesul de învăţământ".**

Desigur că principala cale de modernizare a lecţiei de educaţie fizică este legată în primul rînd de mărirea eficienţei lecţiei.

Cercetările din domeniul sportului de performanţă — bazate pe aplicarea cuceririlor ştiinţifice — au luat o amploare deosebită, concretizată prin diversitatea metodelor folosite în pregătirea sportivilor. Aceste metode, precum şi diferitele lor variante, au un singur ţel : *realizrea obţinerii într-un timp cît mai scurt a performanţelor înalte.*

Unanim recunoscut este faptul că la baza depistării şi selecţionării sportivilor de performanţă stă nivelul de organizare şi predare a educaţiei fizice în diferitele forme de învăţământ. Datorită acestui fapt, consider că se impune analizarea cu cea mai mare atenţie a *posibilităţilor de folosire a metodelor din sportul de performanţă în predarea educaţiei fizice din învăţămînt.* Mai precis, *este necesar ca pe baza particularităţilor acestor metode să se elaboreze metode care să corespundă specificului activităţii din învăţămînt, dar şi cerinţelor actuale ale activităţii sportive de performanţă.*

SARCINILE ACTUALE ALE EDUCAŢIEI FIZICE DIN ŞCOALĂ

Faţă de actualele sarcini din procesul de învăţământ, educaţia fizică trebuie să realizeze următoarele :

— să asigure o dezvoltare normală şi multilaterală a organismului, contribuind astfel la dezvoltarea sănătăţii ;

Educaţie fizică şi sport nr. 5 — 1968 pag. 40.

— să asigure formarea și perfecționarea deprinderilor de mișcare și aplicarea acestora în condiții variate ;
— să formeze deprinderi de igienă personală și socială ;
— să asigure dezvoltarea calităților fizice de bază (viteză, forță, rezistență și îndemînare) și a calităților psihologice ;
— să formeze deprinderea de a practica sistematic și continuu exercițiile fizice.

Luate independent, metodele moderne cunoscute nu pot rezolva decît parțial sarcinile amintite.

Pentru promovarea metodelor moderne în lecția de educație fizică din școală este necesar să facem o comparație între colectivul dintr-o secție de performanță și cel al unei clase, pentru a cunoaște particularitățile și cerințele de pregătire :

Colectivul secțiilor de performanță	*Colectivul unei clase*
1. Sînt selecționați numai elevii cu indici superiori de dezvoltare fizică și somatică, deci *un colectiv omogen.*	1. Elevii unei clase prezintă diferențieri din punct de vedere al dezvoltării fizice și somatice, deci un *colectiv neomogen.*
2. Prin lecțiile de antrenament (cu o durată de minimum 90 de minute și cel puțin de 3 ori pe săptămînă) se urmărește îmbunătățirea și perfecționarea deprinderilor de mișcare.	2. Prin cele două ore de educație fizică pe săptămînă a cîte 50 de minute trebuie să le formăm și să le menținem elevilor deprinderile de mișcare.
3. Pe lîngă calitățile fizice de bază care se îmbunătățesc și se perfecționează, trebuie să se lucreze pentru formarea calităților fizice specifice ramurii de sport respective.	3. Se urmărește formarea și dezvoltarea calităților fizice de bază.
4. Activitatea în cadrul secțiilor de performanță este voluntară, deci elevii participă conștient și activ la procesul de antrenament.	4. Lecția de educație fizică în școală este obligatorie, deci profesorul trebuie să asigure prin tact pedagogic participarea activă și conștientă a elevilor.

Cred că ar fi util să facem o sumară comparație și între o etapă de antrenament și planul calendaristic al unui trimestru.

În această comparație mă folosesc de planul calendaristic al trimestrului I al anului școlar și programul de antrenament al elevului Gavrilescu Ionel din clasa a XI-a (clasă specială de matematică) a Liceului „Gheorghe Lazăr" component al echipei de volei a clubului „Steaua".

În liceu dispunem de 28 de lecții cu o durată de 50 de minute, deci un total de 1 400 de minute (reprezentînd 20 de ore și 20 de minute).

În procesul de antrenament elevul a participat la 3 ședințe de antrenamnt cu o durată de 90 de minute, avînd astfel 42 de antrenamente, deci 3 780 de minute (reprezentînd 63 de ore).

Făcînd calculele necesare, reiese că în procesul de învățămînt profesorul de educație fizică are la dispoziție în timpul unei lecții numai 37 la sută (de 2,7 ori mai puțin) din timpul pe care îl are antrenorul în procesul de antrenament. Comparînd, în continuare, timpul afectat pregătirii pe întregul an vom observa că pe lîngă decalajul în timp vom avea un mare decalaj în continuitate.

În afară de marile diferențieri de decalaje, din cele prezentate pînă acum mai apar și cele legate de numărul de repetări care sînt condiționate atît de timpul afectat procesului de pregătire, condițiile materiale existente în cele două forme de activitate, cît și de calitatea diferențiată a activității datorită numărului de participanți la activitatea respectivă. De pildă, în colectivele de clasă efectivul variază între 30 și 45 de elevi în timp ce la o lecție de antrenament nu este depășită niciodată cifra 20.

Apariția metodelor moderne cu multiplele variante, precum și perfecționarea unor metode mai vechi au drept țel rezolvarea problemei de bază a sportului de performanță din perioada actuală și anume: dezvoltarea cît mai rapidă și la un grad cît mai ridicat a capacității funcționale a organismului pentru a putea face față condițiilor mereu crescînde ale procesului de pregătire în vederea obținerii de performanțe din ce în ce mai bune. În general, aceste metode se diferențiază după calitatea fizică pe care o dezvoltă și o perfecționează cu precădere.

Din metodele moderne apreciez că aplicarea *lucrului în circuit*, care de fapt nu este o metodă, ci o formă organizatorică a pregătirii fizice, în procesul de învățămînt este cea mai accesibilă fiindcă este o variantă modernă a lucrului pe ateliere, răspîndit în trecutul nu prea îndepărtat.

Se pare că printre primii care au experimentat acest sistem de organizare a fost F. Koch din Leipzig în antrenamentul atleților, în scopul folosirii mai raționale a timpului de lucru la aparatele existente.

Aș putea cita foarte multe exemple care să susțină afirmația că antrenamentul în circuit este o formă organizatorică, însă mă voi referi numai la unul dintre ele, și anume la Morgan și Adamson: au găsit forma organizatorică care să corespundă concepțiilor lor, pe care au numit-o „Circuit training".

Experimentul efectuat de Morgan și Adamson (încă din anul 1952) a dovedit o îmbunătățire categorică a calităților fizice ale grupei experimentale față de grupa martor. În urma acestei concluzii, sistemul a fost introdus în programul de antrenament al diferitelor ramuri de sport, cu scopul îmbunătățirii calităților fizice.

O altă precizare pe care doresc să o fac în legătură cu antrenamentul în circuit se referă la faptul că *prin acest sistem de antrenament se realizează dezvoltarea și perfecționarea calităților fizice și nu formarea deprinderilor motrice*. Îmi bazez această afirmație în primul rînd pe experiența personală din cei 15 ani de activitate ca antrenor, precum și pe datele din literatura de specialitate.

În legătură cu cele relatate în articolul lui Manfred Scholich aș dori, ca pe baza discuțiilor purtate cu doi profesori din Rostok, în noiembrie 1966, să fac următoarea precizare: schimbarea în procesul de predare a educației fizice în R.D.G. constă în faptul că se acordă prioritate dezvoltării calităților fizice, însă nu abandonează formarea și dezvoltarea deprinderilor motrice așa cum afirmă unii „specialiști". Am făcut această precizare deoarece foarte mulți profesori de educație fizică, în dorința modernizării lecției, folosesc metoda lucrului în circuit și în lecțiile ce au ca sarcini formarea și perfecționarea deprinderilor motrice, ceea ce este evident greșit.

De altfel, văzînd planul calendaristic al profesorilor din Rostok, am constatat că există o îmbinare între lecțiile care urmăresc formarea deprinderilor motrice și cele care urmăresc dezvoltarea calităților fizice, în sensul că din 3 lecții, una este folosită exclusiv pentru dezvoltarea calităților fizice. Se pune întrebarea: în ce constă însă prioritatea ce se acordă dezvoltării calităților fizice, dacă din 3 lecții numai una este afectată exclusiv pentru aceasta?

Prioritatea constă în faptul că la fiecare lecție, jumătate din partea fundamentală este acordată dezvoltării și perfecționării calităților fizice, aceasta constituind a doua sau a treia (de la caz la caz) sarcină a lecției. Trebuie să mai amintesc faptul că numai lecțiile ce se referă la calitățile fizice sînt organizate în circuit. Cele care se referă la formarea de deprinderi motrice sînt organizate după metodele cunoscute și la noi, adică pe grupe, ateliere, în funcție de baza materială și numărul de elevi.

În privința structurii lecției găsim foarte multe aprecieri și adaptări față de cerințele educației fizice. Unii autori împart lecția în trei părți, alții divid aceste părți în mai multe momente (verigi).

Pentru a adapta cu mai multă ușurință una din metodele moderne, este bine să ne folosim de structura care să corespundă cerințelor lecției și momentelor ei.

Principalele momente ale lecției sînt:

Partea pregătitoare:

1. Organizarea lecției.
2. Pregătirea organismului pentru efort.

Partea fundamentală:

1. Învățarea, perfecționarea sau dezvoltarea deprinderilor motrice sau calităților fizice.
2. Fixarea acestora.
3. Verificarea stadiului însușirii acestora.

Partea de încheiere :

1. Asigurarea revenirii treptate a organismului.
2. Aprecieri asupra desfășurării lecției.

În practica de antrenor al echipelor reprezentative de canotaj (din anul 1953 și pînă în prezent) am experimentat trei din metodele moderne (repetări, intervale și circuit). Ultimul experiment l-am efectuat în cadrul Liceului „Gheorghe Lazăr" în trimestrul III al anului școlar 1966—1967 și trimestrul I al anului școlar 1967—1968 cu ajutorul grupei de studenți de la Institutul de cultură fizică, ce se aflau în practica pedagogică.

Problemele care le-am urmărit au fost :

1. Verificarea activității motrice a elevului în cadrul lecției.
2. Verificarea dezvoltării forței prin aplicarea metodelor moderne în partea fundamentală a lecției.
3. În ce măsură se adaptează organismul la efort, după aplicarea metodelor în circuit și cu intervale.

Studenții au avut sarcina de a întocmi fișele de *activitate motrică* la un număr de 10 elevi din 3 clase a X-a. Pentru verificarea creșterii forței brațelor s-au efectuat flotări cu vîrful picioarelor sprijinite pe marginea trambulinei elastice, cu obligativitatea ca brațele să se îndoaie și să formeze un unghi de 90 de grade între braț și antebraț. Menționez că în cele opt săptămîni cît s-a efectuat experimentul nu s-au executat la nici o grupă sub nici o formă flotări, pentru a nu influența rezultatul.

Pentru aprecierea dozării efortului și adaptării organismului s-au înregistrat : pulsul elevilor pe 10 secunde la 30 de secunde după efort, numărul respirațiilor pe minut imediat după efort și pulsul după 50 de genuflexiuni.

Față de actualele sarcini am constatat că metodele moderne se pot aplica în cea de a doua jumătate a părții pregătitoare, în scopul de a pregăti organismul pentru efort și în partea fundamentală atunci cînd urmărim îmbunătățirea calităților fizice.

Pentru realizarea experimentului cele 3 clase au lucrat astfel :

1. Grupa martor a efectuat lecții cu structură clasică, adică : partea pregătitoare (15—20 de minute) în care se rezolvă și unele sarcini legate de îmbunătățirea calităților fizice.

Partea fundamentală : 25—30 de minute prin care se realizează temele lecției.

Partea de încheiere : 5 minute s-a lucrat pentru liniștirea organismului și aprecieri asupra desfășurării lecției.

2. Două grupe au lucrat în partea pregătitoare și în a doua jumătate a părții fundamentale după metodele moderne de antrenament.

Aceste două grupe au lucrat după aceeași structură de lecție și anume :

Partea pregătitoare : moment organizatoric (condus cu foarte multă exigență).

Executarea exercițiilor pentru pregătirea (încălzirea) organismului :

— o grupă a lucrat în circuit ;

— a doua grupă — pe intervale în execuție frontală.

Partea fundamentală : 25—30 de minute pentru realizarea temelor lecției (aceleași ca la grupa martor).

10 minute — executarea unui număr de 5—8 exerciții în 2 reprize :

— o grupă a lucrat pe intervale ;

— a doua grupă în circuit.

Ambele grupe au executat aceleași exerciții.

Am introdus aceleași exerciții la ambele grupe experimentale, spre a verifica dacă, prin rolul conducător al profesorului, la una din grupe rezultatele vor prezenta diferențieri.

Înregistrările inițiale la cei 10 elevi din cele 3 grupe:

	Puls după partea I	Puls după 50 genuflex.	Flotări nr.
Grupa martor	114	192	15
Grupa „circuit"	126	198	12
Grupa interval	126	204	14

În privința activității motrice, în lecție au fost înregistrate următoarele:

În lecția cu structură clasică:

În partea pregătitoare, din cele 20 de minute afectate, a fost înregistrată o activitate motrică de 8 minute reprezentînd 40 la sută. În schimb, dacă ținem cont de faptul că din aceste 20 de minute 5 constituie momentul organizatoric al lecției și numai 15 rămîn pentru partea a doua a lecției, constatăm că am realizat o activitate motrică de 50,3 la sută, pulsul fiind de 114 pe minut.

În partea fundamentală din cele 25 de minute am înregistrat 14 minute de activitate motrică, ceea ce reprezintă 56 la sută.

Partea de încheiere are durata medie de 5 minute, din care 2 minute de activitate motrică, constînd din exerciții de relaxare, reprezentînd 40 la sută.

În lecția unde s-a introdus „Circuitul" au fost înregistrate următoarele:

În partea pregătitoare după aceleași 5 minute de moment organizatoric, elevii au efectuat un circuit mediu de 6 exerciții cu o durată de 45 de secunde, după care s-a înregistrat valoarea medie a pulsului (126) ceea ce indică o suficientă adaptare a organismului pentru efort. Deci, în 12 minute s-a realizat ceea ce în lecția obișnuită se realizează în 20 de minute.

În acest caz, activitatea motrică a fost de 4 minute și 30 de secunde. Dacă procedăm ca și în cazul anterior și scădem cele 5 minute cît a durat momentul organizatoric, constatăm că din cele 7 minute destinate pregătirii organismului s-a realizat o activitate motrică de 64,2 la sută.

În partea fundamentală din cele 33 de minute am lucrat în primele 25 de minute ca și în lecția cu grupa martor, deci 14 minute de activitate motrică (56 la sută). În schimb, am dispus de 8 minute în care s-a executat un circuit de 6 exerciții în două reprize. În aceste 8 minute s-a realizat 63,3 la sută activitate motrică. Deci, din totalul de 33 de minute s-au realizat 18 minute de activitate motrică, ceeea ce reprezintă 54,5 la sută.

În partea de încheiere, ca și în lecția precedentă, s-au înregistrat 2 minute de activitate motrică, adică 40 la sută din cele 5 minute destinate.

În lecția în care s-a folosit metoda intervalelor pe principiul antrenamentului cu repetări (sistem experimentat în activitatea de antrenor) au fost înregistrate următoarele:

În partea pregătitoare, 5 minute necesare pentru organizarea colectivului. Apoi s-au executat deodată, însă în ritm impus, timp de 30 de secunde aceleași exerciții ca în lecția de circuit, urmate în loc de pauză de exerciții ușoare de relaxare cu o durată de 15 secunde și alergare ușoară pe loc 15 secunde. Deci, în 6 minute s-au executat tot atîtea minute de activitate motrică. Valoarea pulsului s-a ridicat la o medie de 138 pe minut.

În urma acestor înregistrări ne-am putut permite excluderea unui exercițiu, deci scurtarea acestei părți a lecției cu 1 minut, *avînd tot sută la sută activitatea motrică*. În urma acestei scurtări a scăzut și numărul pulsațiilor la media de 129 pe minut.

În partea fundamentală am dispus în această situație de 35 de minute, din care 25 de minute afectate realizării temelor, deci tot 54,5 la sută activitate motrică, la care se adaugă: cele 6 exerciții a 15 secunde fiecare exercițiu urmate de alte 6 exerciții ușoare de 15 secunde în două reprize, cu pauză de 2 minute între reprize și 1 minut după terminarea celei de a doua reprize. Deci, din 10 minute, 6 minute de activitate motrică, adică 60 la sută.

Comparînd cele trei lecții mai sus amintite se desprind următoarele concluzii:

1. În toate cazurile am acordat 5 minute părții organizatorice a lecției.
2. Prin introducerea metodelor moderne în partea pregătitoare a lecției, aceasta s-a scurtat cu o treime, timp pe care l-am afectat părții fundamentale.

3. Prin mărirea duratei părții fundamentale, acordînd același timp pentru realizarea temelor, am avut posibilitatea să efectuăm un plus de exerciții în scopul îmbunătățirii calităților fizice.

În lecția cu cele trei variante activitatea motrică se prezintă astfel :

Prezentăm în cele trei cazuri partea I fără cele 5 minute afectate momentului organizatoric, deci activitatea începînd cu cel de al doilea moment.

	Partea I	Partea a II-a	Partea a III-a	Total
Lecție clasică	8'—50,3 %	14'—56 %	2—40 %	24'—53,3 %
Lecție în circuit	4'30''—64,2 %	19'—57,5 %	2—40 %	25,30''—56,6 %
Lecție pe intervale	4'30''—100 %	20'30''—58,5 %	2—40 %	27'—60 %

Iată un exemplu de lecție experimentală :

Tema : REPETAREA PASELOR CU DOUĂ MÎINI LA VOLEI ; PERFECȚIONAREA DRIBLINGULUI LA BASCHET.

Materiale : chingă de plastic și cîte o minge pentru 2 elevi.

Efectiv : 38 de elevi.

Elevul urmărit nu a activat la nici un club sportiv și nu a participat la nici un fel de competiție.

Numele elevului : Antohi Andrei, clasa a IX-a J.

Ora începerii lecției : 16,32.

Ora terminării lecției : 17,20.

	Timp afectat	Activitate motrică	Puls	Respirații
Partea I	15'	13'	132	30
Partea a II-a	30'	20'48''	174	36
Partea a III-a	3'	1'30''	108	27

Deci activitate motrică de 35 de minute și 18 secunde, reprezentînd 73,5 la sută din 48 de minute.

Rezultatele probei de control (flotări) au fost următoarele :

	Inițial	Final	Creștere	%
Grupa martor	15	24	9	60
Grupa în circuit	12	26	14	116,6
Grupa pe intervale	14	28	14	100

Rezultatele trebuie acceptate cu rezerve, deoarece între înregistrările inițiale, care au fost efectuate în prima săptămînă a lunii mai și înregistrările finale din octombrie, elevii au avut schimbări somatice importante.

Din înregistrarea pulsului și a numărului de respirații au reieșit următoarele rezultate :

	Valoare inițială		Valoare finală	
	Puls	Respirații	Puls	Respirații
La grupa martor	192	34	186	34
La grupa în circuit	198	36	174	34
La grupa pe intervale	204	36	180	32

Din înregistrările făcute reiese în mod evident că prin utilizarea metodelor moderne adaptarea organismului este mult mai bună.

CONCLUZII

1. Prin aplicarea unor metode moderne se mărește în mod esențial activitatea motrică a elevului în cadrul lecției.

2. Există posibilitatea să se execute în cadrul fiecărei ore exerciții pentru dezvoltarea calităților fizice, fără a fi nevoiți să scurtăm timpul rezervat pentru realizarea temelor privind formarea și perfecționarea deprinderilor motrice.

3. Profesorii au posibilitatea să experimenteze diferite variante de predare a lecțiilor de educație fizică, respectînd indicațiile programelor de învățămînt.

4. Defalcînd lecția pe mai multe momente și privind-o în acest fel, profesorii au posibilitatea să înregistreze diferite date necesare desfășurării lecției pe baze mai științifice.

5. Aplicînd metodele moderne măcar în unele părți ale lecției de educație fizică vom realiza o mai judicioasă adaptare a organismului la efort.

Prezentul experiment urmează să fie continuat. Aducînd îmbunătățiri și dînd o extindere mai mare și variată a posibilităților existente, vom putea contribui la îmbunătățirea predării lecției de educație fizică.

Résumé

L'auteur, pendant 15 années entraîneur du lot national d'aviron, a experimenté trois des méthodes modernes (repetitions, intervalles, circuit). Désireux de moderniser la leçon d'éducation physique dans le lycée „Gh. Lazăr" il a experimenté les méthodes du circuit et des intervalles pendant le troisième trimestre de l'année scolaire 1966/67 et le premier de l'année 1967/68. D'abord, il il fait une comparaison entre les conditions existentes dans l'école et les clubs de performance, ainsi qu'entre les collectifs d'éléves et de sportifs.

Son experiment a eu les tâches suivantes :

1. La vérification de l'activité motrique de l'éléve dans la leçon.

2. La verification du developpement de la force par l'application des méthodes modernes dans la partie fondamentale de la leçon.

3. La mensuration de l'adaptation de l'organisme à l'effort aprés l'applications des méthodes en circuit et par intervalles. Les conclusions de l'experiment viennent à l'appui des conceptions de l'auteur en ce qui concerne l'application des méthodes modernes dans la leçon d'éducation physique.

Summary

Based on his experience of 15 years long as trainer of the rowing national team, the author has experimented three of the modern training methods (repeatings, interval and circuit).

In his wish to modernize the physical education lessons in the third quarter of the 1966—67 and first quarter of the 1967—68 school years in the frame of the „Gheorghe Lazăr" secondary school, he has tried the circuit and interval work methods in three of the 10-th classes. Firstly he mages a comparison between the conditions existing in chool and the performance sections and between the pupils and sportmen groups.

The test had the following tasks :

1 — the control of the motive activity of the pupil during the lesson ;

2 — the control of the power developpment by applying the modern methods in the basical part of the lesson ;

3 — to which extent can the body be adapted to the effort after using the „circuit" and „interval" methods.

The rezults of the experiment complete the opinion of the author concerning the applicability of the modern methods in the physical education — lesson

CONSFĂTUIRE METODICO-ŞTIINŢIFICĂ LA BRAŞOV

În sala „Casei Armatei", în ziua de 30 martie a.c. a avut loc „A IV-a Consfătuire metodico-ştiinţifică" organizată de Consiliul judeţean pentru educaţie fizică şi sport — Braşov.

Tema pusă în discuţie : „Dinamica efortului înainte şi după ziua de competiţie" *a stîrnit un viu interes în rîndul profesorilor de educaţie fizică, medicilor, antrenorilor şi sportivilor, participanţi la această manifestare.*

Lucrările prezentate s-au bucurat de un deosebit succes. Printre cele mai apreciate comunicări au fost : „Pregătirea de concurs în caiac-canoe", *de prof. Nicolae Navasart ;* „Pregătirea biologică pentru punerea în formă de concurs", *de dr. Octavian Popescu ;* „Dinamica efortului în pregătirea şi în concursul pentatloniştilor moderni", *de prof. Ion Mureşanu ;* „Dinamica efortului în timpul turneelor echipei naţionale de handbal fete", *de prof. Popescu Colibaşi ;* „Dinamica efortului în volei înainte şi după ziua de competiţie", *de Gheorghe Fieraru — maestru emerit al sportului.*

În partea a doua a consfătuirii, discuţiile purtate pe marginea lucrărilor prezentate s-au transformat într-un larg schimb de opinii şi experienţă.

La reuşita deplină a consfătuirii metodico-ştiinţifice a contribuit şi buna organizare asigurată de către Consiliul judeţean pentru educaţie fizică şi sport — Braşov.

Ţinuta ştiinţifică a comunicărilor făcute în cadrul consfătuirii metodico-ştiinţifice de la Braşov constituie un exemplu şi o garanţie a rezultatelor superioare de care are nevoie mişcarea sportivă din ţara noastră.

Prof.
CONSTANTIN POPESCU
Şcoala sportivă nr. 2 — Bucureşti

DE CE ÎNTRERUP UNII TINERI ACTIVITATEA SPORTIVĂ?

Faptul că un număr mare de tineri întrerup activitatea sportivă organizată pe anumite perioade de timp, sau pur şi simplu o abandonează, este un fenomen real şi îngrijorător, întîlnit în mod permanent în activitatea şcolii noastre şi a altor unităţi cu acest profil.

În dorinţa de a afla cauzele reale ale acestui fenomen, în ultimul timp am studiat diferite laturi ale problemei pentru a găsi unele mijloace şi soluţii în vederea reducerii acestor pierderi.

Metoda de lucru a fost complexă şi a constat în :

— sistematizarea statistică a situaţiei în documentele de evidenţă ;

— ancheta cu ajutorul fişelor şi chestionarelor ;

— discuţii cu cadrele didactice şi antrenorii ;

— discuţii cu părinţii şi profesorii din şcolile de bază ;

— discuţii cu subiecţii.

Cu ajutorul documentelor şi evidenţelor de secretariat am precizat numărul şi procentajul de pierderi pe întreaga şcoală, pe ramuri de sport, pe categorii sportive, pe sexe şi am coroborat toate acestea cu documentele de evidenţă ale cadrelor didactice.

Cu ajutorul fişelor întocmite de profesorii şcolii am stabilit cauzele principale şi frecvenţa acestora.

O parte din profesorii noştri au urmărit evoluţia elevilor lor pe ultimii 5 ani şi au căutat să găsească motivele reale ale abandonării activităţii sportive de către unii tineri (4 500), durata activităţii sportive şi nivelul de pregătire atins de elevii respectivi.

În continuare, tot cu sprijinul profesorilor, am chestionat circa 90 de cazuri şi părinţii respectivi prin discuţii personale. De asemenea, a fost consultat un număr de 72 profesori care lucrează cu copii şi juniori pe teritoriul Municipiului Bucureşti.

Analizînd toate aceste date am putut stabili următoarele :

1. Anual circa 30—40% din elevii înscrişi la începutul anului, pe parcurs se pierd, respectiv nu se mai prezintă la probele finale şi nici nu se mai reînscriu în anul următor.

Iată procentajul mai precis pe ani :

— 1962/63	41,5% ;
— 1963/64	38% ;
— 1964/1965	39,5% ;
— 1965/66	36% ;
— 1966/67	32% .

În acest ultim an s-au înscris în grupele şcolii noastre un număr de 3 685 de elevi şi au trecut probele finale cu o prezenţă satisfăcătoare 2 498 de elevi, deci au întrerupt activitatea sportivă 1 187 de elevi.

Aceste cifre relativ mari nu trebuie însă să sperie pe nimeni, deoarece ele sînt aproape normnale în condiţiile actuale de lucru. Noi am înregistrat

drept înscris în școală orice elev care a activat minimum o săptămînă.

Pînă în acest an, cînd s-a redus considerabil numărul elevilor în grupă, profesorii nu au fost deosebit de exigenți în selecție, urmărind numai realizarea cifrelor numerice de plan.

Pe ramuri de sport, procentajul de pierderi este cel ilustrat de tabelul nr. 1.

Tabelul nr. 1

SITUAȚIA ELEVILOR PIERDUȚI ÎN ANUL ȘCOLAR 1966-1967

Nr. crt.	Disciplina	Numărul elevilor înscriși	Numărul elevilor la examenul final	Numărul elevilor pierduți	Procente
1	Atletism	498	325	173	34%
2	Baschet	428	325	103	24%
3	Canotaj	242	146	96	39%
4	Ciclism	83	62	21	25%
5	Fotbal	213	151	62	29%
6	Gimnastică	423	253	170	40%
7	Handbal	581	404	177	30%
8	Natație	256	170	86	33%
9	Polo pe apă	54	42	12	22%
10	Tenis de cîmp	120	107	13	10%
11	Tenis de masă	83	52	31	37%
12	Hochei pe gheață	60	36	24	40%
13	Schi	54	35	19	35%
14	Patinaj	66	36	30	45%
15	Rugby	57	30	27	47%
16	Volei	467	326	141	30%
	TOTAL	3685	2500	1185	32%

Ramurile sportive ceva mai grele și care nu dau satisfacție imediată (atletismul, gimnastica, canotajul) înregistrează cele mai mari pierderi — în jur de 35—55%.

Jocurile sportive atrag foarte mulți elevi și-i mențin, de aceea și procentajul de pierderi este mai scăzut 10—25% (cu excepția rugbiului care este un joc ceva mai dificil și mai dur).

La hochei și patinaj, în plin sezon, frecvența poate este cea mai bună, datorită faptului că sezonul de activitate specifică este scurt, se înregistrează însă un număr foarte mare de pierderi.

Analizînd procentajul de pierderi și pe profesori constatăm că cei cu activitate îndelungată și continuă în școală au pierderi minime: Vieru I. 16%, Cobzuc Gh. 10%, Dumitru Gh. 11%, Stănescu E. 11%, Berbecaru M. 5%.

De asemenea, profesorii care au sportivi cu clasificare superioară au procentaje de pierderi foarte mici: Ionescu Th. 3%, Florescu A. 5%, Bîrsănescu C. 9%.

În schimb, profesorii mai recent angajați și mai tineri au pierderi mari: Pitică G. 38%, Alexandrescu Gh. 48%, Palade G. 56%.

Un procentaj mare de pierderi au și profesorii care au încheiat un ciclu și elevii respectivi au depășit vîrsta junioratului. Astfel, ei sînt nevoiți să înceapă cu noi generații:

Ghimpu E. 41%, Mironescu I. 42%, Popescu C. 55%.

Procentajul general de pierderi pe ani este descrescînd: anul I pînă la 60%; anul II pînă la 40%; anul III și mai mari 20—25%, sau după noua împărțire a grupelor: copiii și juniorii pînă la 50%, iar avansații doar la 20%.

De asemenea, procentajul general descrește pe măsura obținerii unei clasificări sportive superioare: începători 60%; categoria juniori pînă la 50% (la jocuri sportive se obține foarte ușor); categoria a III-a pînă la 20%; categorii superioare sub 10%.

Cauzele care determină pierderea unor elevi din grupele noastre sînt multiple, de la început trebuie să le împărțim însă în două mari categorii: **pierderile relative și cele reale.**

În prima categorie intră pierderile înregistrate în cea de a doua și a treia fază a selecției precum și prin reprofilare (30—35%) sînt propriu-zis pierderi și pe care de fapt nu le regretăm prea mult, decît în măsura în care am investit totuși muncă, timp și, eventual, condiții materiale.

O bună parte din tinerii elevi se înscriu „la sport" fără să fie decișii ce ramură anume le place. Unii trec de la un sport la altul pînă se fixează (și poate nu este așa de rău). Pe alții îi îndrumă spre alte ramuri de sport tot din cauza unei selecții inițiale defectuoase sau din cauza unei dezvoltări în perioada pubertară neprevăzută.

Procentajul celor care au plecat la alte ramuri sportive, la alte cluburi sau asociații este de 12%.

Din numărul total de pierderi înregistrate anual circa 47% sînt „relative", pierderi pentru care nu ne punem problema recuperării și nu ne lasă regrete mari.

În schimb celelalte 53% constituie marea problemă asupra căreia dorim să insistăm. Sînt pierderile pe care le regretăm, sînt elevi cu posibilități de afirmare sportivă și care dispar din circuitul activității sportive organizate.

Înainte de a sistematiza răspunsurile specialiștilor și părerile noastre, prezentăm răspunsurile finale a 90 de elevi nerecuperați pentru sport și care au activat minimum 6 luni:

— stau prea departe de teren și nu mă lasă părinții fiindcă pierd timp — 11 cazuri;

— nu mi-a plăcut atletismul (gimnatisca) — 4 cazuri;

— nu sînt în echipa titulară — 2 cazuri;

— nu ne jucăm deloc în timpul orei — 5 cazuri;

— nu mă lasă părinții fiindcă trebuie să învăț — 18 cazuri;

— am luat note proaste — 7 cazuri;

— sînt în clasa a VIII-a și părinții vor să învăț serios — 4 cazuri;

— părinții s-au supărat că nu am fost luat în tabără — 2 cazuri;

— nu mă lasă mama să întîrzii după ora 9 seara — 4 cazuri (fete);

— nu corespunde orarul (s-a schimbat la școală) — 3 cazuri;

— nu voi reuși să fac nimic niciodată (performanță) — 5 cazuri;

— prea greu, vreau să mă distrez, sînt tînăr — 2 cazuri;

— am avut neplăceri la școală (dirigintele nu mă lasă) — 6 cazuri;

— sînt foarte ocupat cu: muzica, engleza, franceza — 6 cazuri;

— nu am timp disponibil — 4 cazuri;

— m-a bătut tovarășul profesor — 1 caz;

— tovarășul profesor m-a făcut de rîs în fața fetelor — 1 caz;

— fără motiv — 5 cazuri.

Răspunsurile se grupează deci în jurul a 4 probleme:

1. bugetul timp;
2. situația școlară;
3. perspectiva nereușitei;
4. defecțiuni de măestrie pedagogică.

Pe baza rezultatelor obținute la anchetarea celor aproximativ 500 de cazuri (din care 90 chestionați), aprecierile profesorilor din școala noastră, din școlile de bază, precum și ale unor părinți, procentajul cauzelor care au determinat pierderile (răspunsurile referindu-se la una sau mai multe cauze) este următorul:

I. **CAUZE ORGANIZATORICE: 24%.**

— distanța mare față de stadion sau sală;

— orarul necorespunzător al antrenamentelor;

— condiții necorespunzătoare de antrenament.

II. **CAUZE REZULTATE DIN PROCESUL INSTRUCTIV-EDUCATIV 16%.**

A. În procesul de instruire metodică:

— lipsa momentului emoţional în lecţii (plictisitoare, lipseşte jocul, întrecerea, voia bună);
— lipsa de satisfacţie în lecţiile de învăţare;
— nerespectarea principiilor gradării şi accesibilităţii corespunzător vîrstei şi nivelului de pregătire.

B. **În ansamblu aspecte pedagogice şi psihice:**
— lipsa de atenţie din partea profesorului;
— tonul şi comportarea prea aspră;
— observaţii sau ironii dure;
— sentimentul inferiorităţii faţă de ceilalţi;
— un eşec public;
— neînţelegeri cu coechipierii;
— neselecţionarea în prima echipă.

III. **SOCIALE:** 74%

A. **Familia:** 24%.
— neînţelegerea rolului educaţiei fizice (pierderi de timp, piedică la lecţii, lucru neserios);
— alte intenţii pentru cariera copilului (limbi străine, muzică).

B. **Prietenii:** 50%.
— preocupările diverse ale prietenilor;
— prietenii noi, cu alte domenii de activitate.

IV. **SITUAŢIA ŞCOLARĂ:** 22%.

— perioade şcolare dificile, clasele a VIII-a şi a XII;
— rămîneri în urmă (corigenţe).

V. **RENUNŢARE PERSONALĂ — INSATISFACŢIE — LIPSĂ DE PERSPECTIVĂ:** 8%

VI. **ALTE CAUZE:** 5%
— îmbolnăviri — accidentări.

În încheiere, foarte pe scurt, ce putem face pentru a reduce numărul mare de elevi care „se pierd".

În primul rînd, procesul de selecţie şi organizare a activităţii să ţină seama de o serie de aspecte sociologice şi organizatorice:

1. triunghiul distanţelor (şcoală, domiciliu, terenuri de sport), să fie cît mai mic;

2. orarul antrenamentelor să coreleze perfect cu cel şcolar — se preferă orele de dimineaţă 8—10 şi de seară 18,30—20,30, dar nu mai tîrziu;

3. condiţii mai bune de antrenament;

4. primele lecţii să fie deosebit de atractive, cu accent pe jocuri. Foarte mare atenţie în primele 2—3 luni de activitate, care sînt cele mai importante, şi cu procentul cel mai mare de pierderi;

5. profesorul să manifeste mult tact pedagogic, să laude şi să încurajeze elevii ceva mai mult în prima perioadă;

6. profesorul să caute să dea satisfacţie lucrului împlinit fiecărui elev. Satisfacţia autodepăşirii;

7. din primele lecţii să se ia legătura cu familia, cointeresînd-o pe coordonate ce o animă;

8. de studiat atent prieteniile şi preocupările elevului în timpul liber;

9. de urmărit permanent situaţia şcolară a elevului;

10. de a le insufla dragoste şi pasiune pentru sportul respectiv, de a-l atrage încă din prima lecţie.

Fără îndoială că o judicioasă selecţie ar reduce considerabil aceste pierderi. Dar pentru aceasta, pentru a evita o selecţie pripită, întrucît nu stăpînim încă o metodică perfectă, noi am mai propus alcătuirea unor grupe de preselecţie în care elevii să fie înscrişi provizoriu 1—2 ani (fiind perioada cu cele mai mari fluctuaţii), urmînd ca numai după această perioadă, elevul să fie încadrat în grupe.

La nivelul organizării actuale, am propus ca grupele de copii începători să fie socotite grupe de preselecţie şi ca număr provizoriu în primul an de activitate.

Am propus şi experimentăm de asemenea fixarea unor criterii minimale de selecţie transformate în punctaje sau calificative. Numai elevii care vor îndeplini acest punctaj vor obţine calificativul „bine" şi pot fi înscrişi definitiv.

Aspectele sociologice şi organizatorice, despre care am amintit deja, trebuie considerate poate egale cu cele pur tehnice de măsurare a calităţilor fizice.

Mai sînt şi alte cauze care determină aceste masive pierderi, care în prezent ne depăşesc pe noi, nu ne referim la baza materială insuficientă, ci la concepţia despre sport a majorităţii părinţilor, care pînă la un punct, se transmite şi copiilor.

Deşi sînt tot mai rare cazurile de desconsiderare totală a sportului, per-

sistă totuși o atitudine de minimalizare.

Cu toate că unii părinți nu neagă necesitatea unei dezvoltări fizice armonioase și mai ales a menținerii și întăririi sănătății copiilor lor, totuși nu consideră sportul ca o activitate serioasă. Ei sînt de acord să facă copiii lor sport din cînd în cînd, mai ales în vacanțe, dar dacă apare o problemă serioasă școlară sau familială îi obligă să întrerupă imediat această activitate.

Deși am făcut un pas înainte în concepția despre sport, el este timid și vor mai trece probabil, zeci de ani, pînă cînd să vorbim mai puțin despre sport, dar să-l practice mai mulți, poate chiar toți cetățenii și atunci și despre aceste pierderi vom vorbi mai puțin sau deloc.

Résumé

Le fait qu'un grand nombre de jeunes provenant des écoles sportives interrompent l'activité sportive pendant certaines périodes où, tout simplement, l'abandonnent constitue un phénomène réel. L'auteur a entrepris des recherches ayant pour but l'éclaircissement des motifs de cet état de choses, par une méthode complexe : 1. la systématisation statistique de la situation des documents d'évidence ; 2. l'enquête à l'aide des fiches et des quéstionnaires ; 3. discussions avec les entraineurs et les professeurs ; 4. discussions avec les parents et les professeurs de l'école ; 5. discussion avec les sujets.

On a calculé les pertes des dernières années par l'école toute entière, par branches sportives, par catégories sportives, par sexe et par professeur. En base de ce travail, l'auteur fait des reccomandations pour l'organisation de l'activité sportive des éléves.

Summary

The fact a great number of youngsters from the sporting schools, interrupt the activity for certain periods or they give it just up, is a real fact.

In his wish of finding out the real reasons and the percentaj of this phenomen the author, with the assistance of the teaching staff, has undertaken a research.

The working method was complexe and consisted of :

1. A statistical systematization of the record documents.
2. An investigation with the aid of record cards and questionnaires.
3. Discussions with the parents and the school professors.
4. Discussions with the teaching staff and the trainers.
5. Discussions with the subjects.

In this way it has been made an estimate of the losses in the last 5 years : on the whole school, on sport branches, on sporting categories, sex and on each professor.

The author ends his work recommending some aspects to be taken into acount in selecting and organizing the sporting activity.

Din activitatea CABINETELOR METODICE

Prof.
ION MUREŞANU
Clubul sportiv „Steaua"

DIN ACTIVITATEA CABINETULUI METODIC AL CLUBULUI SPORTIV „STEAUA"

Creşterea vertiginoasă a performanţelor sportive pe plan mondial, salturile calitative realizate în toate ramurile şi probele sportive constituie o realitate de necontestat, ca urmare a faptului că, în practica, în teoria şi metodica antrenamentului sportiv au apărut şi apar permanent lucruri noi.

Cunoaşterea noului, a caracteristicilor şi eficienţei acestuia, raportarea lui în mod creator la particularităţile sportivului, la nivelul pregătirii lui fizice, tehnico-tactice, psihologice, teoretice şi la condiţiile în care îşi desfăşoară activitatea devine un atribut fundamental al muncii fiecărui antrenor.

Plecînd de la aceste considerente, în aprilie 1965 în cadrul clubului Steaua a luat fiinţă un cabinet metodic care a polarizat preocupările antrenorilor şi metodiştilor în jurul ideii „pregătire ştiinţifică — noi performanţe sportive" şi a început să asigure un cadru organizat şi coordonat de rezolvare a problemelor tot mai numeroase şi mai dificile, izvorîte din practica procesului de antrenament sportiv.

Printre obiectivele propuse au fost: asigurarea bazei tehnico-materiale şi a spaţiului necesar, organizarea documentării, asigurarea unui buget propriu, stabilirea stilului de muncă în colaborare cu sectoarele sportive, sensibilizarea unor activişti sportivi pentru a înţelege necesitatea existenţei cabinetului metodic, ca un imperativ al progresului ştiinţei, precum şi angrenarea antreno-norilor şi sportivilor într-o astfel de activitate organizată cu care au fost mai puţin obişnuiţi.

Realizarea acestor obiective a întîmpinat unele dificultăţi, inerente oricărui început, dar ele au fost rezolvate aproape în totalitate, asigurîndu-se un

Educaţie fizică şi sport nr. 5 — 1968 pag. 53.

cadru din ce în ce mai propice desfășurării muncii metodiștilor și specialiștilor din cadrul cabinetului metodic.

Iată cîteva aspecte principale din activitatea cabinetului metodic pe anul 1967:

Lectoratele cu antrenorii. Cerințele antrenamentului modern fac să apară, ca o necesitate de prim ordin, lărgirea cunoștințelor de specialitate și de cultură generală ale antrenorilor, în deplină concordanță cu cele mai noi cuceriri ale științei pe plan mondial. Răspunzînd oportun dorinței de cunoaștere a noului și luînd în considerare faptul că obținerea unor indici înalți ai performanțelor sportive este condiționată tocmai de buna pregătire a cadrelor de tehnicieni, s-a întocmit, în fiecare an, un plan tematic cuprinzător în care s-a prevăzut prezentarea unor referate, coreferate, conferințe, filme, lecții deschise de antrenament și vizite de informare și documentare la diferite instituții specializate.

Lectoratele s-au desfășurat pe baza unui plan tematic sub forma unui curs de pregătire a antrenorilor și metodiștilor în perioada ianuarie—iunie și noiembrie—decembrie, prin ședințe lunare. Specialiști din instituții de specialitate sau din clubul nostru au abordat, sub formă de conferințe, referate și coreferate, o serie de teme izvorîte din nevoile practice ale procesului de antrenament, cum ar fi: **„Refacerea capacității de muncă a organismului după antrenamente și concursuri"** (chimist G. Haralambie); **„Ciclul săptămînal de antrenament, unitate operativă de bază în planificarea antrenamentului"** (referent prof. I. Mureșanu, coreferenți antrenorii N. Navasart — caiac-canoe, C. Gheorghiu — gimnastică, A. Vîlcea — scrimă, I. Lefter — lupte juniori); **„Astronautica și perspectiva** (inginer C. Andreescu): **„Cea de a doua săptămînă preolimpică"** (prof. C. Liță); **„Observații medico-pedagogice la echipa de hochei pe gheață în perioada pregătitoare"** (dr. E. Pădureț) etc.

Pentru a da posibilitate antrenorilor să aprofundeze unele probleme, în acest an se vor organiza lectorate separat pe sectoare — sporturi individuale și jocuri sportive — și unele numai pentru antrenorii care se ocupă de pregătirea copiilor și juniorilor, problemă căruia i se va acorda o atenție deosebită. Iată cîteva din temele planificate pentru lectoratele din acest an: **„Considerații fiziologice cu privire la efortul sportiv al copiilor și juniorilor"** (pentru toți antrenorii); **„Individualizarea, factor important în obținerea rezultatelor superioare"** (pe sectoare); **„Rolul mijloacelor instructive și morale în învățarea și perfecționarea exercițiilor fizice"** (pentru antrenorii care se ocupă de juniori); **„Metode de antrenament"** (lecții deschise pe sectoare) etc.

După clarificarea teoretică a problemelor privind metodele de antrenament, s-au organizat o serie de lecții deschise în care conf. I. Kunst-Ghermănescu, antrenor emerit la handbal, prof. Gh. Dimeca, antrenor de lot la înot și P. Cosmănescu, antrenor de rugby au prezentat felul cum realizează în practică, în funcție de specificul ramurii de sport, metodele de antrenament pe intervale cu repetări și în circuit.

În vederea realizării unei colaborări mai strînse între antrenori și medici, ca și pentru cunoașterea aparaturii moderne folosite pentru determinarea stării de sănătate și a capacității funcționale a organismului sportivilor în repaus și în efort, s-au organizat vizite de informare și documentare la Centrul de medicină sportivă al Ministerului Sănătății, Laboratorul de biochimie și fiziologie de la Centrul de cercetări al C.N.E.F.S. și de la alte centre medicale. După ce s-a făcut o expunere teoretică privind organizarea și problematica preocupărilor instituțiilor respective, s-au prezentat pe servicii, aparatele, modul lor de funcționare și posibilitățile de diagnosticare. Pentru anul 1968 ne-am propus să continuăm această acțiune prin vizitarea Dispensarului central pentru sportivi, Laboratorului de fiziologie și psihologie etc.

Consfătuiri metodice. O altă latură a activității noastre a constat din atragerea și îndrumarea antrenorilor în munca de studiu și cercetare științifică. Pe baza tematicii orientative elaborate de C.N.E.F.S. — Comisia de coordonare a activității științifice — am organizat cea de a III-a Consfătuire metodico-științifică a antrenorilor clubului „Steaua", cu două teme de o deosebită importanță teoretică și practică pentru sportul de performanță: **„Ciclul săptămînal de antrenament"** și **„Pregătirea psihologică a sportivilor"**. Pentru prima temă au fost prezentate 11 lucrări, iar pentru cea de a doua 8. La discuțiile ocazionate de aceste seminarii și pe marginea referatelor prezentate au participat peste 100 de antrenori,

metodiști, profesori de educație fizică, psihologi, bhiochimiști, din București și din țară.

Pentru a fi la curent cu activitatea de studii și cercetări desfășurată și în alte unități sportive, un număr de 44 de metodiști și antrenori din clubul nostru au participat cu sau fără lucrări proprii la consfătuirile metodice organizate de cluburile Dinamo și Progresul București și de cabinetele metodice din Brașov, Oradea, Timișoara, Constanța, Craiova, Pitești, Cluj și Ploiești.

S-a participat și la consfătuirile medico-științifice organizate de Centrul de medicină sportivă al Ministerului Sănătății, la diverse simpozioane și mese rotunde organizate de C.N.E.F.S. și federațiile de specialitate, precum și la ședințele Uniunii Societăților de Științe Medicale.

Antrenorii clubului au fost informați periodic asupra problemelor principale dezbătute în cadrul acestor consfătuiri și s-a căutat să se stabilească posibilitățile și modul de a se transpune în practică unele concluzii, adaptate la specificul clubului „Steaua".

Nu se poate încheia acest capitol fără a reaminti de colaborarea permanentă, pe linie de cercetare științifică, pe care Cabinetul metodic o realizează cu Institutul de cultură fizică și îndeosebi cu catedrele de fiziologie și psihologie, precum și cu Laboratorul de biochimie și fiziologie al Centrului de cercetări științifice al C.N.E.F.S.

Filme tehnice și kinograme. Pentru consolidarea cunoștințelor și pentru lărgirea orizontului de înțelegere a unor probleme de tehnică și metodică au fost prezentate antrenorilor mai multe filme de specialitate din filmoteca C.N.E.F.S.

În ceea ce privește producția proprie, s-au realizat 68 de filme, față de 44 în anul 1966 și s-au efectuat peste 122 de proiecții, față de 81 în anul 1966. Au fost filmate antrenamente și competiții la care au participat echipele sau sportivii din secțiile de atletism, baschet, handbal, volei, fotbal, hochei, călărie, gimnastică, box, haltere, pentatlon modern, natație, tenis, lupte, polo și ciclism.

În colaborare cu Studioul cinematografic al M.F.A. s-au realizat filme tehnice pe 35 mm, în negativ și pozitiv, pentru secțiile de haltere, caiac-canoe, canotaj și box.

Proiecțiile din zilele următoare filmărilor au permis antrenorilor să analizeze și să ia măsuri concrete pentru îmbunătățirea tehnicii, tacticii și pregătirii sportivilor.

În prezent, în colaborare cu antrenorul O Nițescu, s-a întocmit scenariul primului film metodic de lung metraj care să servească drept material didactic pentru învățarea și perfecționarea jocului de handbal.

S-a reușit să se amenajeze un laborator-foto utilat corespunzător, ceea ce ne-a permis să realizăm primele kinograme ale sportivilor din secțiile de haltere, caiac-canoe, călărie și atletism, sau reproduceri ale unor exerciții, colecții de exerciții și planșe tehnice, materiale documentare, care au fost puse la dispoziția antrenorilor.

Documentare și consultații metodice. Pentru informarea și documentarea asupra unor probleme de tehnică, tactică, metode de antrenament, biochimie, fiziologie, psihologie, alimentație etc Cabinetul metodic a pus la dispoziția antrenorilor, medicilor și sportivilor biblioteca sa cu peste 250 de cărți tehnice, 50 de publicații periodice românești și străine la care sîntem abonați, precum și alte materiale documentare și bibliografice. Anul acesta s-au făcut peste 70 de traduceri din diferite publicații de prestigiu.

S-a întocmit un fișier bibliografic cu peste 1 300 de titluri clasate pe ramuri de sport și teme diferite, ca : individualizarea, aclimatizarea, alimentația, anatomia și biomecanica, aparatura ajutătoare, biochimia, pregătirea psihologică etc.

Cabinetul a acordat antrenorilor numeroase consultații asupra unor probleme ridicate de pregătirea sportivilor ca și pentru efectuarea de referate, lucrări de cercetare științifică, sau în vederea susținerii examenelor de clasificare.

Schimburi de experiență. Între cabinetul metodic al clubului nostru și cabinetul medico-științific al C.J.E.F.S. Brașov — președinte prof. Virgil Ludu — a existat un permanent schimb de idei și materiale. Din inițiativa comună, între 17 și 21 octombrie 1967 s-a organizat la Brașov, pentru prima dată în țară, un schimb de experiență teoretic și practic între tehnicienii clubului nostru, cei ai Clubului sportiv „Steagul Roșu" și Cabinetul metodic din Brașov.

S-a asistat la antrenamente, s-au făcut proiecții de filme, cu analize tehnice, s-au purtat discuții utile la sfîrșitul lecțiilor de antrenament și în ședințe special organizate. În anul 1968, acest schimb de experiență va continua, prin venirea la București a unui grup de tehnicieni de la Clubul sportiv „Steagul Roșu" Brașov și Cabinetul metodic județean.

Anul acesta s-a realizat o colaborare și mai strînsă cu Cabinetul metodic al Clubului sportiv „Dinamo București".

Tot pentru schimb de experiență, Centrul de fotbal pentru copii și juniori din clubul nostru a primit vizita unor antrenori și profesori de educație fizică de la centrele din Brașov și Oradea, precum și de la centrele bucureștene Progresul și Dinamo.

Antrenorii secțiilor noastre de haltere, caiac-canoe, gimnastică, box, ciclism, handbal, scrimă etc .au avut în anul 1967 schimburi de experiență cu antrenoni străini cunoscuți pentru rezultatele obținute.

Articole și studii de specialitate. În revista „Sport și tehnică" numărul 1 din 1967 a apărut articolul maestrului emerit al sportului Virgil Atanasiu : **„Antrenament pe poligoanele viitoarei Olimpiade"**, iar în numărul 4, cel al antrenorului de tir Grigore Ioanide : **„În întrecere cu performanța".**

În numărul 3 al revistei „Educație fizică și sport" din 1967, a apărut articolul profesorului Ioan Mureșanu, **„Ciclul săptămînal de antrenament, unitate de bază a planificării procesului de pregătire în sportul de performanță".**

S-au mai publicat în „Buletinul Federației Române de Lupte" numărul 12 articolul prof. Gh. Șuteu : **„Contribuții la îmbunătățirea metodicii și organizării lecției la lupte"**, în „Buletinul Federației Române de Box", articolul **„Observații asupra instruirii și educării juniorilor la box"** și în ziarul „Sportul" : **„Pledoarie pentru box tehnic"**, ambele avînd ca autor pe Gh. Fiat.

În revista de specialitate : „Medicine, education physique et sport" numărul 3, 1967 (Paris) a fost publicată lucrarea de cercetare științifică : **„Tabloul biochimic în relații cu activitatea sportivă în pentatlonul modern"** autori : G. Haralambie (Centrul sportiv experimental) și I. Mureșanu (Clubul sportiv „Steaua").

La definitivarea materialelor de orientare metodică generală, ale lucrării : **„Conținutul și metodica antrenamentului sportiv contemporan"**, apărută în Editura C.N.E.F.S., au colaborat și antrenorii Nicolae Navasart, Ioan Söter și Vasile Dumitrescu de la clubul „Steaua".

Baza materială. În colaborare cu serviciul de resort al clubului, s-a asigurat dotarea cu materiale și aparatură sportivă a sălilor și terenurilor și s-a stabilit modul lor de repartizare, pentru a se permite efectuarea lecțiilor de antrenament în cele mai bune condiții. Pentru executarea exercițiilor izometrice s-a proiectat și construit un cadru perfecționat (demontabil) pentru exerciții de forță și mobilitate, s-a construit un aparat cu scripeți și altele.

Activitatea metodică. În centrul activității noastre a figurat, ca principală preocupare, colaborarea strînsă cu cele două sectoare (sporturi individuale și jocuri sportive) în vederea transpunerii în practică, în cadrul clubului nostru, a liniilor orientative metodice, elaborate de C.N.E.F.S. și asigurării desfășurării unui proces de pregătire a sportivilor și echipelor în concordanță cu cerințele antrenamentului modern.

În acest sens am colaborat cu antrenorii la întocmirea sau, uneori la restructurarea planurilor anuale de antrenament sau de etapă.

În cursul anului 1967, am realizat o legătură mai strînsă cu antrenorii pe plan metodic, prin participarea la programul secțiilor urmărind 2—3 cicluri săptămînale de antrenament. Aceasta ne-a permis, ca, pe baza unor observații făcute la fața locului, să tragem o serie de concluzii care au fost discutate ulterior cu metodiștii de la sectoare și cu antrenorii secțiilor, în vederea îmbunătățirii muncii la nivelul secțiilor respective.

Am schițat cîteva din preocupările colectivului clubului sportiv „Steaua", a cărui activitate ne străduim să o îmbunătățim continuu, cu scop final CREȘTEREA PERFORMANȚELOR SPORTIVILOR.

Cabinetul nostru stă cu plăcere la dispoziția cluburilor și asociațiilor sportive care doresc să cunoască mai în amănunt preocupările și realizările sale.

Résumé

L'auteur, prof. I. Mureșanu, passe en revue l'activité du Cabinet méthodique-scientifique du Club Sportif „Steaua" („L'Etoile"). On présente les formes d'activité comme les léctorats avec les entraîneurs, les consultations méthodiques, l'échange d'experience, l'utilisation des films et des kinogrammes sportives, la documentation, les cours préparatoires, l'activité publicistique, ainsi que le passage en revue des conditions d'activité dont disposent les entraîneurs.

L'article contient un riche materiel documentaire pour les spécialistes des clubs sportifs en vue de l'organisation et du déroulement de l'activité des cabinets méthodiques-scientifiques, faisant en même temps un bilan du travail scientifique et de recherche effectué dans le cadre du Club „Steaua".

Summary

Professor Ion Mureșanu presents the work „From the activity of the methodical — scientifical cabinet of the Sporting Club „Steaua."

The author reviews the activity carried out in this methodic cabinet. There are presented the varied activities, namely: methodic lectureships, exchanges of experience, sporting films and kinograms, documentary and methodical consultation, preparatory stages, publicistic activity, references to their material facilities, statistics, record, planning.

The article represents a rich documentary material for the specialists of the sporting clubs in views of organizing the activity of the methodical — scientifical cabinets and making in the same time a balance of the scientific and research work carried out in the Sporting Club „Steaua".

*

MEDICII SÎNT DE PĂRERE...

„Se va putea ști, într-un viitor foarte apropiat, dacă un individ oarecare, chiar de la o vîrstă fragedă, dispune de un potențial fizic care să-i permită să facă din el un campion olimpic; se va putea preciza de asemenea chiar în ce ramură sportivă ar obține cele mai bune rezultate". Acestea sînt noutățile pe care le anunță specialiștii de medicină sportivă, de genetică și antropologie, care au asistat la Mexic la primul „Seminar internațional pentru studiul sportivilor olimpici". Medicii au hotărît să continue lucrările, studiind sportivii participanți la Jocurile Olimpice de la Mexic.

File de istorie

Prof.
VLADIMIR PERCEAC

Spitalul Grigore Alexandrescu
Secția C.F.M.

TIRUL CU ARCUL

„Călăreții împlu cîmpul și roiesc după un semn
Și în caii lor sălbatici bat cu scările de lemn,
Pe copite iau în fugă fața negrului pămînt
Lănci scînteie lungi în soare, arcuri se întind în vînt".

„Scrisoarea a III-a", M. Eminescu

Tirul cu arcul, acest frumos sport milenar, după ce a fost dat uitării timp de 12 ani olimpici, iată că în cel de al 13-lea, în anul olimpic 1972, își va relua merituosul său loc în cadrul probelor olimpice.

Aruncarea la țintă este o îndeletnicire pe care omul a practicat-o încă din cele mai vechi timpuri. Căutînd să se remedieze atît faptul că o dată aruncată arma, omul rămînea dezarmat, cît și faptul că distanța la care arma era eficace depindea de forța acestuia, a fost inventat primul mecanism de aruncare a proiectilului la țintă — **arcul**. Locul forței îl ocupă de-acum îndemnarea. Într-un timp relativ scurt, se pot trimite mai multe proiectile, la o distanță mult mai mare.

În comuna primitivă, perfecționarea armelor de aruncare a fost strîns legată de procesul muncii, de cîștigarea hranei, de lupta cu mediul înconjurător, cu animalele sălbatice.

În sclavagism, armele de aruncare rămîn cele cunoscute, bazate pe elasticitatea lemnului și a corzii.

Exercițiul tragerii cu arcul — în scop de vînătoare, de război, de întrecere — era în mare cinste la toate popoarele de veche civilizație (egiptenii, indienii, chinezii, precum și la asirieni, romani, daci, popoarele scandinave etc.). Splendidele basoreliefuri păstrate pînă-n zilele noastre, ca „Regele sirian la vînătoare", „Columna lui Traian" (unde sînt reprezentați dacii trăgînd cu arcul de pe cai); „Jocuri sportive la indigenii din Ame-

Educație fizică și sport nr. 5 — 1968 pag. 58.

rica" (după o gravură dintr-o carte tipărită în anul 1603), „Arcaș chinez călare" (după o frescă murală din peștera Tuen-Huang); „Arcaș de pe frontonul templului din Egina"; „Ull, zeul schiului la scandinavi"; „Dans cu arcul" (școala din Loheland) sau „Arcașul" lui Antoine Emile Bourdelle, reprezintă o dovadă grăitoare a prețuirii pe care artiștii au dat-o tirului cu arcul, practicat de om de-a lungul veacurilor.

În China antică, tragerea cu arcul nu era numai exercițiul practic de pregătire pentru vînătoare și război, ci era considerată ca semnul unei mari virtuți, fiind punctul principal de atracție al ceremonialelor oficiale, publice, prezidate deseori chiar de împărat. Acest exercițiu se executa în ritmul muzicii, iar celor ce se distingeau li se atribuiau drept premii cupe din metal prețios, pline cu vin. Era un obicei tradițional, păstrat cu pietate și executat după prescripții observate cu strictețe, semn al unei discipline morale și sociale.

În Japonia — cyudo este exercițiul de bază al educației tineretului: în el retrăiește viu tradiția samurailor; de aceea, a fost totdeauna puternic sprijinit de guvern. Exercițiul se face cu **marele arc japonez.** La încordare, acesta formează trei curburi: cea mediană — mai mare, iar cele laterale — mai scurte și îndoite în sens contrar celei mediane.

În Grecia antică — preelenică tragerea cu arcul era un exercițiu practicat pe scară mare, cunoscut din poemele lui Homer. Arcul era, prin excelență, arma sciților și a parților. Dintre greci, cretanii erau considerați cei mai reputați arcași.

La Anglo-saxoni arcul era arma folosită în timp de război și instrument de întreceri la jocuri în timp de pace. El se folosea în insulele britanice cu cîteva secole înaintea apariției romanilor și avea săgețile confecționate din silex.

Popoarele slave erau renumite în tragerile cu arcul. Săgețile arcurilor erau adeseori înmuiate în otravă.

În feudalism se aduc noi perfecționări arcului. El se montează pe un pat de lemn, arma purtînd denumirea de **arbaletă.** În tehnica mînuirii armamentului apare astfel un element nou — **epolarea.** Aceasta se păstrează pînă-n zilele noastre, fiind folosită și în tragerea cu arma de foc. Pe lîngă arbaletă, arcul clasic continuă să-și păstreze în toate ocaziile locul cuvenit.

Prin secolul al IX-lea al erei noastre burghezia orășenească considera „tirul" sau „tragerea cu arcul la țintă și cu arbaleta" ca cel mai însemnat și caracteristic exercițiu, deși erau atribuite „prin excelență„ poporului, iar sportul propriu-zis era considerat „exercițiul și petrecerea maselor". Începînd din secolul al XVI-lea, odată cu inventarea prafului de pușcă, arbaleta a fost înlocuită cu **archebuza.** Tot în această perioadă, baladele populare ale Angliei îl celebrează pe Robin Hood, ale cărui isprăvi în tragerile cu arcul erau legendare.

Și în orînduirea capitalistă, printre exercițiile fizice, găsim tirul cu arcul, pe care-l menționează **Guts-Muths (Saxonia)** în lucrarea sa **„Gymnastik für die Jugend".**

În zilele noastre tirul cu arcul a rămas un sport apreciat și iubit de oamenii de toate vîrstele și sexele. Astfel, el este practicat îndeosebi în Cehoslovacia, Polonia, Elveția, Suedia, Finlanda, Anglia, America, Canada, Japonia, Australia etc. În Mongolia, de exemplu, performanța supremă este considerată lovirea unui cap de hîrciog de la o distanță de 100 de metri.

* * *

De la mijlocul secolului I î.e.n., dacii au dus împotriva vecinilor războaie grele, care au culminat cu stăvilirea înaintării romanilor. De pe Columna lui Traian se vede că dacii aveau cavaleria înarmată cu arcuri, cu care trăgeau din fuga cailor, învățînd probabil aceasta de la sciți.

După formarea statelor române (secolul al XIV-lea), orînduirea feudală se consolidează treptat. Luptele poporului au două forme: împotriva asupririi feudale și împotriva năvălirilor străine, în primul rînd ale turcilor. Oștile țărănești erau pedestre și aveau armele proprii, printre care și arcuri. Datele despre îndemînarea cu care erau mînuite aceste arcuri ne arată că în toate luptele soldate cu victorii asupra turcilor, plăieșii noștri au realizat ceea ce nu au putut face cavalerii Apusului. Dar tragerile cu arcul prezentau nu numai interes militar, ci și sportiv. În România, tirul cu arcul se păstrează ca sport atît în orînduirea capitalistă cît și în cea

socialistă, ocupînd însă, din păcate, în perioada actuală un rol neînsemnat în mișcarea sportivă a țării, fiind practicat doar pe „plan local".

* * *

Tirul cu arcul a făcut parte dintre probele olimpice și în perioada modernă, începînd cu anul 1896 — Atena și terminînd cu anul 1928 — Anvers, cînd din cele cinci probe disputate (la individual) Belgia a cîștigat patru, iar Franța una, de altfel și cea mai grea : „Pasărea mobilă — 50 de metri". Din acest an și pînă în 1972, tirul cu arcul este scos din cadrul Jocurilor Olimpice, dar practicat pe scară destul de largă în multe țări, organizîndu-se chiar campionate internaționale.

Tirul cu arcul este arta de a lovi de la distanță un punct fix sau mobil, folosind pentru trimiterea proiectilului (a săgeții) forța dată de elasticitatea lemnului și a corzii, calități descoperite și perfecționate în decursul anilor.

1. **Arcul,** unealta clasică de aruncare a săgeții, avea două forme :

— **arcul simplu,** cu o enormă arie de răspîndire, întinzîndu-se peste zona Oceanului Pacific, Australia, Africa, America ;

— **arcul compozit,** cu două curburi, era arma asiaticilor.

În prezent însă, sînt întrebuințate patru tipuri de arcuri : **drept, îndoit deschis, îndoit închis** și **îndoit strîns.**

Lemnul din care se confecționează arcurile trebuie să aibă un anumit număr (densitate) de inele anuale pe centimetrul liniar. **Frasinul,** de exemplu, trebuie să aibe 5 inele, **tisa,** 8—10 inele. Există și arcuri care sînt confecționate din țevi de oțel turtite. Ele se fabrică în Europa apuseană și atrag cumpărătorii datorită puterii de încordare, ca și faptului că sînt pliante și se poartă în cutie. Foarte răspîndite sînt, de asemenea, arcurile din duraluminiu, la confecționarea cărora se folosește material laminat. Cea mai mare senzație a făcut-o întrebuințarea noilor materiale. Scheletul arcului rămîne din lemn, iar pe partea interioară și exterioară se lipesc cîteva rînduri de fibră de sticlă și mică sintetică. Aceste arcuri au o durabilitate ridicată, neschimbîndu-și calitățile nici după 500 000 de întinderi. Distanța zborului săgeților este de cinci ori mai mare decît la arcurile de oțel de aceeași mărime, formă și greutate.

2. **Corzile** au un lat sau două și sînt confecționate din lînă, in, mătase, sfori din sîrmă de oțel sau fibre sintetice. Cele mai bune sînt cele de in, fortizan și decron.

3. **Săgețile** pot avea formă cilindrică, conică și cilindro-conică. Ele sînt confecționate din lemn, oțel, duraluminiu, iar în prezent se folosesc din materiale noi, în special fibre de sticlă. Cele din lemn se confecționează din cedru, brad, brad rezonant, pin englezesc, trandafir australian, lemn negru sau roșu, carpen, păr, prun etc. Săgețile metalice se confecționează din țevi de oțel și duraluminiu. Pentru ampenaj sînt folosite penele păsărilor mari, în special ale curcanului. Centrul de greutate al săgeții folosite în scopuri sportive trebuie să fie spre vîrful ei.

4. **Tolbele** sînt confecționate din piele sau alt material și se folosesc la transportul săgeților. Unele dintre ele sînt prevăzute cu capac, care la închidere nu trebuie să apese pe săgeți.

Pentru apărarea degetelor se folosesc **„degetarele"** din piele, în număr de trei : pentru degetul mare, arătător și mijlociu. În ultimul timp se întrebuințează **„șorțulețele",** tot din piele, pentru a apăra întreaga mînă. Pentru mîna stîngă se întrebuințează, de asemeni, apărătoare din piele prevăzute cu curelușă de elastic și o placă de duraluminiu ascunsă în pielea apărătorii.

5. **Echipamentul** folosit nu reprezintă o problemă specială, acesta putînd fi : o pereche de pantaloni, șort sau chilot de sport, ghete din piele, cămașă (fără cravată), pulovăr, basc. Ceasurile, inelele, verighetele se scot în timpul tragerii.

6. **Țintele,** cu diametrul de 122 de centimetri, tipărite pe carton, reprezintă 10 cercuri concentrice însemnate cifric în ordine crescîndă spre centru ; ele sînt colorate în cinci culori, cîte două cifre de culoare, în următoarea ordine (de la centru) : galben, roșu, albastru, negru și alb, cu o lățime de 12,2 centimetri, centrul (culoarea galbenă) avînd un diametru de 24,4 centimetri.

7. **Poziția** de tragere este din stînd lateral, pe direcția tragerii, sau cu o ușoară răsucire a umărului drept spre țintă — poziția din față.

Se cunosc **două metode de ochire :**
a) după vîrful săgeții ;
b) cu ajutorul semnului de ochire.

Cea mai perfecționată metodă de ochire rămîne aceea cu ajutorul semnului de ochire, care se face pe partea interioară a arcului, cu creionul, pentru a putea fi șters ușor.

Practicarea tirului cu arcul solicită o serie de calități fizice și psihologice, cum ar fi : îndemnarea, forța, rezistența, viteza de reacție, spiritul de inițiativă, de răspundere, puterea de concentrare, răbdarea, stăpînirea de sine, spiritul de colectivitate etc.

La Helsinki, în timpul concursurilor internaționale de tragere cu arcul din anul 1955, a avut loc Congresul F.I.T.A. (Federația Internațională de Tir cu Arcul) cu ocazia căruia s-au aprobat noile norme după care se vor desfășura toate concursurile viitoare. Astfel, **bărbații** vor trage de la distanțele de 90 de metri și 70 de metri în ținte de 122 de centimetri și de la 50 de metri și 30 de metri în ținte de 80 de centimetri, cu cîte 12 serii, adică 36 de săgeți pentru fiecare țintă. Pentru întregul complex se vor folosi 44 de săgeți, în loc de 234.

Femeile vor trage de la distanțele de 70 de metri și 60 de metri — în ținte de 122 de centimetri și de la 30 și 50 de metri, în ținte de 80 de centimetri. Numărul de săgeți este același ca la bărbați.

Ținînd seama de frumusețea sportului, de tradiția lui milenară, de faptul că în anul 1972 își va ocupa din nou locul la Jocurile Olimpice, este bine să se înscrie tirul cu arcul printre sporturile de masă practicat în asociații și cluburi sportive. În acest fel, nu vor întîrzia să apară și rezultate foarte bune, atît pe plan național, cît și mondial.

Résumé

Prof. Vladimir Perceac nous présente „Le tir à l'arc", ouvrage qui se propose de nous narrer l'évolution du tir à l'arc au long des années. On passe en revue données et faits reprèsentatifs pour ce sport en commençant depuis la commune primitive, en passant par le sclavagisme, féodalisme et capitalisme, jusque de nos jours (Chine antique, Japon, Grèce antique, peuples anglo-saxones et slaves).

L'auteur nous présente, aussi, les arcs et les fléches du point de vûe de leur construction et efficacité, ainsi que l'équipement.

L'auteur nous fait aussi quelques reccomandations en ce qui concerne la préparation pour les concours et nous donne les régles de ce sport.

Summary

Prof. Vladimir Perceac presents the work „Bow Shooting", showing the evolution of bow shooting along the years.

This work is a review of bow shooting from the primitive commune, slavery era (ancient China, Japan, ancient Greece, the anglo-saxons and slavs), in feudalism and capitalism and in sur time.

In the same time the author presents the bow and arrows from the point of their construction and efficacy, and of the outfit necessary to the bow shooting.

At the end of the article are given facts concerning the competition rules (tergets, shooting distances, amount of arrows, etc).

I. V. ZAHAROV

Institutul de construcţii de aparate şi instrumente în domeniul aviaţiei

Teoria i Praktika Fiziceskoi Kulturî nr. 7/1967

CAPACITATEA DE LUCRU A ADULŢILOR, ADOLESCENŢILOR ŞI COPIILOR ÎN CAZUL ACTIVITĂŢII MUSCULARE DE PUTERE DIFERITĂ

Viteza şi valoarea funcţiilor vegetative ale omului se află în dependenţă directă faţă de intensitatea efortului muscular. Dependenţa dintre puterea şi durata lucrului este invers proporţională. Cu cît puterea este mai mare, cu atît timpul de lucru este mai scurt (V. S. Farfel, 1944).

Dependenţa dintre puterea şi durata lucrului nu este pur şi simplu invers proporţională. „Durata creşte într-o măsură mai mare decît scade puterea de lucru. Astfel, în cazul micşorării puterii de lucru de două ori, durata lucrului creşte mai mult de 100 de ori" (A. B. Gandelsman şi K.M. Smirnov, 1963).

Analiza recordurilor în toate ramurile sportive ciclice, inclusiv a lucrului în condiţii de laborator, a determinat întreprinderea unor cercetări pentru elucidarea legăturii dintre durata de lucru şi puterea lui.

Calităţile motrice de bază ale omului — forţa, viteza, supleţea, rezistenţa, îndemînarea — se manifestă şi se dezvoltă unitar. Calitatea motrică **rezistenţa** caracterizează capacitatea de lucru generală şi specială a organismului uman. Rezistenţa determină într-o măsură mai mare însuşirile funcţionale ale sistemului muscular, pregătirea funcţională a organelor interne şi legătura de coordonare între sistemul muscular şi funcţiile vegetative.

Conform datelor prezentate de Korobkov, cea mai activă perioadă de dezvoltare a funcţiilor motrice şi vegetative se află între 7 şi 13 ani. După cum ne arată experienţa sovietică şi străină din ultimul timp, adolescenţii deosebit de dotaţi, de exemplu la nataţie, sînt capabili să suporte eforturile de antrenament şi să obţină rezultate de clasă mondială, chiar la 14—16 ani.

O rezistenţă lucrată la timp şi corect, în multe ramuri sportive, probabil că reprezintă o bază pentru desfăşurarea în continuare a unui lucru intens de forţă, viteză şi coordonare a mişcărilor.

Educaţie fizică şi sport nr. 5 — 1968 pag. 62.

S-a clarificat, de asemenea (E.P. Elbel, 1949 ; R. Berger, 1963 ; K. V. Sart, I. S. Graham, 1963 ; N. G. Kulik, 1965), că indicii absoluți de rezistență depind într-o măsură considerabilă de forță.

Totuși, în acest domeniu de cercetări mai rămîn deocamdată multe probleme neclare.

În prezentul experiment, ne-am propus să determinăm dependența dintre capacitatea de lucru a adulților, adolescenților, copiilor și puterea lucrului efectuat de ei.

Cei 115 subiecți au efectuat următorul exercițiu : împingerea de la piept, din poziția culcat pe spate a unei haltere de greutate maximă, apoi o greutate ce reprezenta 75 și 50 la sută din greutatea maximă.

În ambele cazuri tempoul mișcărilor a fost dat de un metronom.

Alegerea mărimii îngreuierii a fost determinată de faptul că dependența dintre capacitatea de lucru și forță se observă numai cînd valorile efortului de forță sînt suficient de mari — cel puțin 20—30 la sută față de nivelul forței maxime. În cazul unor îngreuieri mai mici, numărul repetărilor posibile crește rapid și practic nu depinde de forța maximă.

Concomitent cu stabilirea capacității de lucru a subiecților în cazul eforturilor musculare de putere diferită, s-au determinat : frecvența pulsului, valoarea sistolei, diastolei și a întregului ciclu al contracției cardiace după efort (după E.K.G.) ; amplitudinea, frecvența și suprafața potențialelor mușchiului triceps ; nivelul de saturație a sîngelui cu oxigen la sfîrșitul lucrului.

Prelucrarea statistică a rezultatelor cercetării s-a efectuat după metoda N. A. Oivina (1964), prin calcularea deviației patratice medii în ceea ce privește amplitudinea (I. A. Tolo Konțev, 1961)

Tabelul nr. 1

Capacitatea de lucru a oamenilor adulți, a copiilor și adolescenților în cazul lucrului de putere diferită (date aritmetice medii)

Grupele	Capacitatea de lucru			
	Haltere de greutate maximă	75% din greutatea maximă	Greutate 50% din cea maximă	Certitudinea
Adulți	1	25	62	0,05
Adolescenți	1	14	54	0,05
Copii	1	11	41	0,05

În tabelul numărul 1 se vede că între capacitatea subiecților și nivelul puterii cu care este efectuat lucrul muscular există deosebiri esențiale.

Înregistrarea electrocardiogramelor s-a efectuat în derivația a doua cu o viteză de deplasare a benzii de 25 mm/secundă (tabelul numărul 2)

Tabelul nr. 2

Modificarea indicilor sistolei (PQRST) și diastolei (TP) la adulți, adolescenți și copii în funcție de efort (date medii)

Grupele	În stare de repaus			În cazul unei greutăți de 50% față de maximă			Certitudinea		
	C	S	D	C	S	D	C	S	D P
Adulți	1,12	0,6	0,52	0,833	0,546	0,287	0,768	0,518	0,250<0,05
Adolescenți	0,84	0,48	0,36	0,539	0,384	0,155	0,493	0,356	0,137<0,05
Copii	0,80	0,36	0,44	0,479	0,303	0,176	0,405	0,281	0,124<0,05

Semne convenționale : C = timpul întregului ciclu ; S = timpul sistolei ; D = timpul diastolei.

Cercetările efectuate asupra E.K.G. au arătat că creșterea frecvenței pulsului la toți subiecții se produce pe seama scurtării atît a sistolei cît și a diastolei. După un efort de 50 la sută față de maximum, la adulți sistola se scurtează cu 9% față de nivelul inițial din repaus, diastola cu 44 la sută, întregul ciclu cu 23 la sută. La adolescenți sistola se scurtează cu 20 la sută, diastola cu 57 la sută și întregul ciclu cu 36 la sută. La copii, în mod corespunzător, cu 16, 60 și 40 la sută.

După un efort de 75 la sută față de cel maxim, micșorarea sistolei la adulți reprezintă 12 la sută, a diastolei 52 la sută, a întregului ciclu 30 la sută. La adolescenți în mod corespunzător 26, 62 și 41 la sută, la copii 16, 60 și 49 la sută.

Frecvența contracțiilor cardiace corespunde în general lucrului efectuat și se determină prin valoarea efortului muscular. Totuși, apropierea relativă a modificărilor frecvenței și ritmului contracțiilor cardiace în cazul unei îngreuieri de 75 și 50 la sută față de nivelul maxim se explică, probabil, prin identitatea sarcinii :

„Ridicarea halterei pînă la limită". Rezultatele prelucrării statistice a miogramelor mușchiului triceps al brațului drept la adulți, adolescenți și copii au arătat că valoarea biopotențialelor acestor mușchi în privința amplitudinii, frecvenței și suprafeței oscilațiilor corespunde valorii eforturilor musculare.

Tabelul nr. 3

Scăderea saturației sîngelui cu oxigen în cazul unui lucru diferit (în procente)

Grupele	În cazul unei greutăți a halterei de		P
	50% față de cea maximă	75% față de cea maximă	
Adulți	22	24	0,05
Adolescenți	18	20	0,05
Copii	14	16	0,05

Rezultatele prelucrării oxihemogramelor (tabelul numărul 3) au demonstrat că în cazul unui lucru de forță de rezistență, prin creșterea puterii se produce o scădere a saturației sîngelui cu oxigen, care în cazul unui efort de 50 la sută, față de cel maxim la adulți reprezintă 22 la sută, la adolescenți 18 la sută și la copii 14 la sută față de nivelul inițial.

În cazul creșterii valorii îngreuierii pînă la 75 la sută față de maximum, nivelul de scădere a oxigenului în sînge la adulți atinge 24 la sută, la adolescenți 20 la sută și la copii 16 la sută față de nivelul inițial.

Prelucrarea statistică a rezultatelor electrocardiografiei, electromiografiei și oxihemometriei a arătat certitudinea diferențelor în ceea ce privește modificarea valorii sistolei și diastolei și, de asemenea, în privința modificării valorii activității electrice a mușchiului triceps și oxigenării la adulți, adolescenți și copii în cazul unor eforturi musculare limită, cu îngreuieri de 75 și 50 la sută față de greutatea maximă.

CONCLUZII

1. Capacitatea de muncă fizică, independent de vîrstă, se află în dependență directă față de puterea de lucru.

2. Rezultatele prelucrării electrocardiogramelor, miogramelor și oxihemogramelor confirmă o adaptibilitate mai slabă a copiilor și adolescenților, în comparație cu adulții, la eforturile de forță „pînă la limită".

3. Posibilitățile funcționale ale copiilor și adolescenților în cazul micșorării puterii de lucru cu 50 la sută se apropie de indicii adulților.

Résumé

Les recherches concernant la durée du travail et sa force se sont étendues à la suite de l'analyse des records dans tous les sports cycliques, ainsi que du travail dans les conditions de laboratoire. L'auteur nous présente les conclusions de l'experiment qui à eu comme but la détermination de la dépendence entre la capacité de travail des adultes, des adoléscents, des enfants et la force du travail éffectué par eux. En même temps avec l'établisation de la capacité de travail des sujets dans le cadre des efforts musculaires de forces differentes, on a détermine : la fréquence du pouls, la valeur de la sistole, de la diastole et du cycle de la contraction cardiaque aprés l'effort toute entièr (E K G); l'amplitude, la fréquence et la superficie des potenciaux du muscle triceps ; le niveau de saturation du sang en oxigène à la fin du travail.

L'interprétation statistique des résultats a été effectuée d'aprés la méthode N. A. Oivina (1964), Les conclusions de l'experiment affirment une adaptabilité plus faible des enfants et des adolescents par comparaison avec les adultes aux efforts de force „jusqu'à la limite" et l'approche des indices des adultes dans le cas de l'amoindrissement du travail avec 50%.

Summary

The field of the studies concerning the education of the problem connected to the duration of the work and his strenght has extended following the analysis of the records in all the cyclical sporting branches and of the work carried on in laboratory conditions.

In the present work the author presents the conclusions of the experiment which had the ain of determing the dependence between the working capacity of the adults, the adolescents, children and the strength work.

Concomitant with the establishing of the working capacity of the subjects in the frame of the muscular efforts of varied strenghts it has also been established : the pulse frequency, the value of the systole, diastole, and of the whole cardiac contraction cycle after effort (EKC); the amplitude, frequency and area of the potentials of the triceps muscle ; the saturation level of the blood with oxigen at the end of the activity.

The statistical transformation of the results studied has been effected after the N. A. Oivina method (1964).

The conclusions of the experiment show a weaker adaptability of the children and the adolescents in comparision with the adults, in the strength efforts „up to the limit" and the appropriation to the adults indexes in case of reducing with 50 per cent the working strength.

Carnet de antrenament

VERA CEASLAVSKA

DATE PERSONALE

Născută la 3 mai 1942 la Praga.
Înălțimea : 1,60 m.
Greutatea : 55 kg
Profesia : funcționară.

După ce a practicat patinajul artistic și baletul, este descoperită de Eva Bosakova și îndrumată spre sala de gimnastică. În anul 1957 participă pentru prima oară la campionatele țării, cucerind prima ei medalie. Din anul 1958 figurează în permanență în echipa reprezentativă a Cehoslovacie, la toate Campionatele Mondiale și Jocurile Olimpice, aducîndu-și contribuția la succesele acesteia. Realizează impresionante victorii la individual : locul 1 la bîrnă în „Cupa Europei", ediția din 1961 ; locul 1 la sărituri la campionatele mondiale din 1962 ; trei medalii olimpice la Jocurile Olimpice de la Tokio : sărituri, bîrnă, și individual compus ; toate medaliile de aur la campionatele europene de la Sofia (anul 1965) și Amsterdam (anul 1967) ; locul 1 la campionatele mondiale de la Dortmund (anul 1966) la individual compus și sărituri, locul 2 la bîrnă și sol ; din 1962, campioană absolută a Cehoslovaciei.

Am cunoscut-o pe marea campioană a Cehoslovaciei în anul 1965, la campionatul european de la Sofia. Aveam impresia că cele 5 medalii de aur cu-

cerite în capitala Bulgariei (de fapt toate titlurile puse în joc!) o vor face inabordabilă pentru ziariști. Nu s-a întîmplat însă așa. Vera a răspuns cu multă amabilitate solicitărilor noastre, acordîndu-ne posibilitatea unei îndelungi, plăcute și foarte interesante discuții. Despre gimnastică, firește. Menționînd marea ei modestie și simplitate în toate împrejurările (chiar și pe aparate, în timpul celor mai dificile combinații, excelenta gimnastă duce parcă cu ea ceva din aceste trăsături, ce-i sînt atît de specifice), îi dăm cuvîntul să-și depene ea însăși firul vieții în sportul care a dăruit-o lumii întregi, gimnastica.

„...M-am născut în anul 1942, iar la vîrsta de 3 ani, grație preocupărilor părinților mei de a imprima copiilor pasiunea pentru sport, executam mișcări destul de dificile (în perimetrul camerelor, desigur). La șase ani am optat pentru patinaj artistic și balet, sub îndrumarea excelentului pedagog Aubrechtova, care mi-a călăuzit cu grijă maternă pașii în complicata și dificila artă a baletului. Și am progresat destul de repede, ajungînd chiar, împreună cu alte colege ale mele, să prezint spectacole la televiziunea din Praga. Într-o zi (cît de decisive sînt uneori zilele pentru cariera unui om!) mișcările mele au fost urmărite, în studioul de televiziune praghez, de atît de renumită pe atunci Eva Bosakova, cea mai bună gimnastă a Cehoslovaciei. Cu un ochi sensibil, de mare specialistă, ea a văzut, probabil, că am aptitudini pentru gimnastica sportivă. M-a chemat deoparte și mi-a spus: „Nu-ți place gimnastica, fetițo? Vino la sală, n-o să-ți displacă!". Și am ascultat-o. A doua zi m-am prezentat la sala de antrenament. Antrenorul Prorok, căruia i-am fost recomandată, s-a arătat de la început extrem de exigent: „Vom face lucruri mari, puștanco! Să mă asculți, să muncești cu plăcere, să te străduiești mereu".

Timp de cinci ani nu am știut ce e odihna. După orele de școală, la antrenament, după antrenament lecțiile pentru școală. Eva Bosakova mă încuraja: „Va veni o zi cînd ne vei bate pe toate. Silește-te, silește-te!" Și munceam cu și mai mult spor elemente, combinații, „integrale", exerciții impuse și liber alese — ore în șir. Și a doua zi o luam de la început. În anul 1957, deci la 15 ani, mi s-a permis să particip la campionatele naționale. Nu voi uita niciodată acest an: am cucerit prima mea medalie. În același an, toamna, am fost selecționată în echipa de juniori a țării, pentru meciul cu Belgia. Cît de mult m-a afectat acest concurs! Am căzut de trei ori de pe bîrnă, handicapînd serios reprezentativa țării mele la punctajul general. Abia peste un an, în 1958, am putut răsufla din nou ușurată: figuram în echipa reprezentativă a țării la campionatele mondiale de la Moscova. Nu aveam decît 16 ani, dar eram plină de visuri și speranțe. Ce s-a realizat atunci din ele? Prea puține, dar îmi amintesc că am fost cea mai aplaudată la „sol". Exercițiul meu liber ales, pe o muzică cehoslovacă de nuanță folclorică, a entuziasmat pe spectatori, care m-au ovaționat minute în șir. Inimile arbitrelor n-au fost însă atî de „slabe", astfel că am primit note destul de mici. Nu aveam timp prea mult pentru melancolie, pentru că... peste doi ani urmau Jocurile Olimpice de la Roma și doream extrem de mult ca această mare competiție să reprezinte pentru mine consacrarea internațională. Deci, potrivit bunei tradiții a muncii cu care eram învățată, au urmat doi ani de mari eforturi, de antrenamente intense, de căutări. Doream să realizez mai mult la Roma, dar m-am mulțumit pînă la urmă cu medalia de argint cucerită de Cehoslovacia în concursul pe echipe și cu un loc VI în concursul pe aparate (la bîrnă). M-am clasat pe locul VI (ultimul), dar n-am fost de loc supărată. Dimpotrivă, eram bucuroasă că noua mea antrenoare, Jaroslava Matlochova (cu care începusem să lucrez din anul 1956) îmi înlăturase teama de bîrnă, aparatul care „m-a trîntit" la primul meu examen internațional (n.r. și cît de strălucit avea să cîștige Vera duelul său cu bîrna, peste ani!). Puteam eu oare atunci să mă lupt cu stele ca: Latînina, Muratova, Astahova, Bosakova, Iovan, Liuhina?. În orice caz, eram decisă să continui bătălia cu dificultățile aparatelor. Și n-aș putea spune că am pierdut-o. Știam că marea victorie nu poate veni dintr-o dată. Mai ales în gimnastică. În anul 1961, la Cracovia, am ocupat locul I la bîrnă în „Cupa Europei", iar în capitala patriei mele, la Campionatele mondiale din anul 1962, m-am situat pe primul loc la sărituri și pe cel secund la individual compus, după La-

tînina, care a fost din nou strălucitoare.

Cît de repede trece uneori timpul! Aveam din nou în față doar doi ani spre a mă pregăti la cel mai înalt nivel pentru Jocurile Olimpice de la Tokio. Împreună cu Eva Bosakova, cu antrenorii Vladimir Prorok și Jaroslava Matlochova, am meditat zile și nopți întregi asupra unor noi exerciții, cu elemente spectaculoase, dificile, surprinzătoare. „Nu vreau să fac nimic cu jumătate de măsură la Tokio" — aceasta a fost decizia mea și nu am abdicat de la ea. Am introdus în exerciții cele mai grele elemente posibile. Rezultatul îl știți: Tokio a reprezentat cel mai mare succes pentru mine: trei medalii olimpice de aur (individual compus, sărituri, bîrnă), Cehoslovacia — medalie de argint pe echipe, iar aici, la Sofia, ați văzut, am satisfacția că am întrecut-o din nou pe cea mai puternică adversară a mea, Larisa Latînina. Desigur, mă bucură că am reușit performanța de a cuceri toate cele cinci medalii de aur.

Poate că această autobiografie e puțin obositoare. Să vă relatez și despre modul în care mă pregătesc. Privesc cu cea mai mare seriozitate fiecare concurs, fie el intern sau internațional, mic sau mare. În preajma oricărui examen sportiv mă cuprinde o excesivă „febră de concurs", o stare emoțională care aproape că nu se poate explica: îmi tremură corpul, vocea, transpir, mă doare capul, nu-mi găsesc o clipă locul, am senzația că mă clatin pe picioare. Preocupîndu-mă această stare, am ajuns la concluzia că ea e cu atît mai puțin violentă cu cît sînt mai bine pregătită. Deci, antrenamente sistematice, pregătire metodică — iată antidotul pentru tracul de concurs. Așa se explică faptul că mă antrenez cîte 5 ore pe zi (cu excepția duminicii), iar în perioadele premergătoare marilor concursuri lucrez chiar cîte 8 ore pe zi în sala de pregătire. Firește, este enorm de greu, dar marea performanță nu se împacă azi cu superficialitatea, cu fuga de muncă.

Îmi inaugurez întotdeauna antrenamentul zilnic cu o minuțioasă încălzire, pe care o consider ca avînd o deosebită importanță pentru o „zi de lucru fructuoasă". Încălzirea începe de la degete, continuă cu încheieturile mîinilor, cu coatele, cu umerii, apoi cu toate celelalte părți ale corpului. Este adevărat, nu e prea ușor să fac lucrul acesta zi de zi, dar m-am convins pe deplin că este foarte util. În ceea ce privește antrenamentul propriu-zis, obișnuiesc să repet de multe, multe ori un element pe care m-am decis să-l introduc într-un exercițiu. Uneori repetările mele merg pînă la exasperarea celor ce mă urmăresc (chiar și a antrenorilor!), dar știu că numai procedînd astfel mă pot menține în pas cu progresul continuu pe care îl face gimnastica pe plan mondial. Lucrez concomitent atît la exercițiile impuse, cît și la cele liber-alese și îmi închei întotdeauna antrenamentul cu cîte o execuție integrală, la fiecare aparat. În ceea ce privește exercițiile la sol, sînt adepta unei strînse colaborări între sportivă, antrenor și pianist. Desigur, consider muzica drept un element important dar, primordial e, totuși, exercițiul, acompaniamentul muzical subliniind doar momentele cele mai importante ale execuției tehnice.

Doresc să rămîn în gimnastica de performanță atît timp cît voi fi capabilă să mă prezint în fața spectatorilor la cel mai înalt nivel, cu cele mai mari șanse la primul loc. Detest mediocritatea și voi ști să mă retrag în momentul în care voi simți că Vera Ceaslavska nu mai este... Vera Ceaslavska".

Au trecut aproape trei ani de la discuția noastră, trei ani în care ea și-a înscris în palmares alte și alte strălucite succese, elocventă confirmare a concepțiilor despre muncă enunțate în „profesiunea de credință" consemnată mai sus. După medaliile cucerite la campionatele mondiale de la Dortmund, în anul 1966 (de aur — la individual compus și sărituri, de argint — la bîrnă și sol), a urmat „senzația de la Amsterdam", cum au numit unele ziare succesul Verei la ediția din 1967 a campionatului european, unde tripla campioană olimpică a reușit să cucerească pentru a doua oară toate cele cinci medalii de aur, iar la bîrnă (liber ales) performanța de a primi nota 10 de la toate cele cinci arbitre.

În treacăt fie spus, și la exercițiul liber ales de la sol ea a primit media 10 (patru din cele cinci arbitre acordîndu-i nota maximă!).

Este foarte dificil să apreciezi care e cel mai bun aparat al său, de vreme ce ești pus în fața atîtor performanțe de mare valoare, a căror autoare e

Vera Ceaslavska. În orice caz, se pare că e cea mai bună săritoare din lume, la exercițiile ei trambulina aflîndu-se situată la o depărtare de peste 2 m de cal, iar zborul al doilea fiind, de asemenea, foarte lung. Iar bîrna, așanumitul „purgatoriu" al gimnastelor, se pare că nu mai constituie un aparat prea dificil pentru campioana Cehoslovaciei. Precizia, ținuta, eleganța, marea măiestrie etalate de ea la campionatele europene de la Amsterdam rămîn ca model de execuție în analele gimnasticii mondiale.

Jocurile Olimpice din Mexic bat la ușă. Vera Ceaslavska, consecventă hotărîrii sale, este decisă să atace din nou treapta cea mai de sus a ierarhiei internaționale, pregătindu-se pentru aceasta cu meticulozitate și conștiinciozitate care, poate, numai ei îi sînt caracteristice. Zi de zi, departe de ochii curioși ai spectatorilor, marea campioană cehoslovacă își repetă de zeci, de sute de ori exercițiile cu care, cu siguranță, va uimi din nou opinia publică sportivă.

CONSTANTIN MACOVEI

LA INSTITUTUL DE CULTURĂ FIZICĂ

Consfătuirea metodico-științifică de la Institutul de cultură fizică a avut ca temă centrală „Contribuția cercetării științifice la îmbunătățirea educației fizice și sportului școlar".

La lucrările consfătuirii au fost invitați să prezinte comunicări cadrele didactice de la facultățile de educație fizică, de la institutele pedagogice din București, Cluj și Timișoara. Această colaborare s-a reflectat pozitiv în modul diversificat de a trata tema consfătuirii pe laturile : teorie, metodică, pedagogie și medicină.

Au reținut atenția în mod special lucrările : „Contribuții la îmbunătățirea conceptului despre educația fizică școlară din țara noastră, *de prof. univ. Leon Teodorescu ;* „Studiu cu privire la sarcinile educației fizice școlare în etapa actuală", *de lector Elena Firea ;* „Principalele aspecte morfo-funcționale ale vîrstei școlare. Repercusiunile educației fizice școlare pe plan biologic", *de conf. univ. dr. Andrei Demeter ;* „Studiul nivelului de pregătire a elevilor competitori în proba de tetratlon, cu unele aplicații ale metodelor statistice", *de lector Tiberiu Ardelean ;* „Contribuții cu privire la metodica utilizării unor grupe de exerciții din „școala mingii" pentru formarea deprinderilor motrice de mînuire a mingii", *de lector Lucian Vasilescu și colaboratorii ;* „Considerații cu privire la nivelul deprinderilor motrice specifice gimnasticii, la elevii clasei a VIII-a", *de conf. univ. Nicolae Băiașu și colaboratorii ;* „Utilizarea „drumului critic" în planificarea și urmărirea desfășurării lecțiilor de gimnastică", *de cercetător științific Berta Tövessi și colaboratorii.*

Discuțiile purtate au relevat competența și interesul pentru îmbunătățirea educației fizice și sportului școlar.

În încheiere, tov. rector Leon Teodorescu a subliniat unele aspecte ale consfătuirii. Dintre ele spicuim :

constată cu satisfacție că s-a reluat tradiția consfătuirilor publice cu specialiștii. Organizarea unei astfel de consfătuiri, unde au fost invitate să colaboreze și cadrele didactice de specialitate de la institutele pedagogice din țară, a fost stimulată de Ministerul Învățămîntului care a apreciat utilitatea unei astfel de activități în comun. Aria temelor, foarte cuprinzătoare, a acționat convergent spre problema centrală a consfătuirii. Preocuparea pentru cercetarea științifică a profesorilor de educație fizică este absolut necesară în exercitarea profesiei.

În continuare, rectorul institutului a arătat și aspectele negative ale lucrărilor și spre ce obiective trebuie să-și îndrepte atenția în viitor profesorii de specialitate.

Consfătuirea de la Institutul de cultură fizică s-a înscris pe linia schimbului de experiență și opinii a cadrelor cu calificare superioară și a colaborării între institute cu același profil.

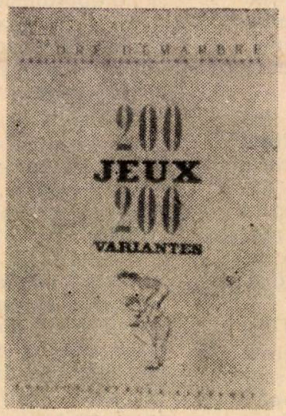
CRITERII DE SELECȚIE
de **C. Răduț**

Autorul face un studiu monografic asupra selecției sportive, aprecierea locului selecției în ansamblul activității, precum și principiile și metodele de bază care o determină. Se desprind din cuprins : „Selecția în lumina sportului contemporan ; „Conținutul criteriilor de selecție" ; „Criteriul calităților fizice" ; „Criteriul calităților tehnice" ; „Criteriul calităților psihologice" ; „Despre selecția echipelor naționale" ; „Contraindicații în selecție" etc.

Editura C.N.E.F.S., București, 1967.

(Se găsește în librării și în bibliotecile de specialitate).

200 JEUX — 200 VARIANTES
(200 jocuri — 200 variante)
de André Demarbre

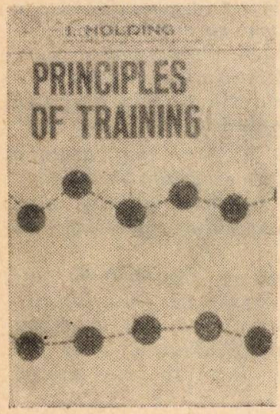


După cum arată și titlul, cartea cuprinde un mare număr de jocuri clasate după vîrsta copiilor, efortul necesar pentru a le efectua și calitățile pe care le dezvoltă.

Fiecare joc este însoțit de schițe explicative.

Editions Berger, Paris, 1965.

(Poate fi consultată în biblioteca C.N.E.F.S.).



PRINCIPLES OF TRAINING
(Principii de antrenament)
de D. H. Holding

Lucrarea cuprinde o serie de principii de antrenament grupate pe capitole : „Cunoașterea rezultatelor" ; „Dirijarea antrenamentului" ; „Metode vizuale" ; „Instrucții verbale și acțiuni" ; „Exerciții" ; „Transferul antrenamentului" ; „Planificarea învățării și recomandării".

Pergamon Press, London, 1965.

(Se găsește în biblioteca C.N.E.F.S.).

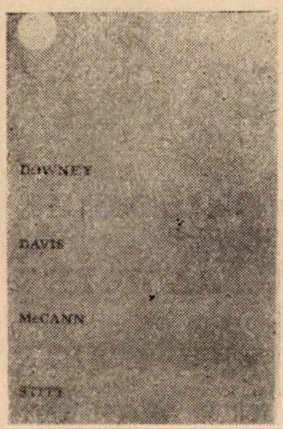
PREGĂTIREA TEHNICĂ A CĂLĂREȚILOR ȘI CAILOR
F. R. de Călărie

Lucrarea tratează în principal unul din factorii antrenamentului și anume pregătirea tehnică a călăreților și cailor, dezvoltîndu-se în mod deosebit pregătirea călăreților începători și a cailor începători.

De asemenea, sînt prezentați și ceilalți factori ai antrenamentului : pregătirea fizică a călăreților și cailor, pregătirea teoretico-metodică a călăreților, pregătirea tactică a călăreților, pregătirea psihică a călăreților și dresajul cailor.

Editura C.N.E.F.S., București, 1967.

(Se poate cumpăra din librării sau consulta la bibliotecile de specialitate.



EXPLORING PHISYCAL EDUCATION
Explorînd educația fizică
de **Robert J. Downey** și colab.

Lucrarea, care constituie un îndreptar pentru studenții în educație fizică, în vederea însușirii complete a elementelor necesare în reușita carierei lor de profesori, cuprinde 4 capitole : „Locul dv. în profesie" ; „Locul profesiei dv. în societate" ; „Scopurile, conținutul și conduita profesiei dv." ; „Legături în profesia dv.".

Wadsworth Publishing Company Inc. Belmont, S.U.A.

(Se găsește în biblioteca C.N.E.F.S.).

ȘAHUL ARTISTIC
de **A. F. Ianovcic**

Lucrarea pune la dispoziția numeroșilor problemiști și debutanți într-o formă accesibilă principiile de bază ale șahului artistic, cu exemplificări ample din creațiile compozitorilor consacrați ; în continuare, se insistă asupra capitolelor „Despre tehnica compoziției", „Despre studii", „Despre problemele feerice", „Despre dezlegarea problemelor". Lucrarea este completată cu un „Vocabular", în care sînt concentrate, explicate și exemplificate mai toate noțiunile curente ale problemisticii.

Editura C.N.E.F.S., București, 1967.

(Se găsește în librării și la bibliotecile de specialitate).

СОДЕРЖАНИЕ

SOMMAIRE

CONTENTS

М. БЫРЖЕГА: Гренобл и итоги для зимних видов спорта 1

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — — ТРЕНИРОВКА

О. УНГУРЯНУ: Толчок и измерительные приборы 5

Д. ГЫРЛЯНУ: Виды и нормы выбора детей в лёгкоатлетических прыжках 14

ДЖБОРДЖЕТА КИРИЦЭ ИРИНА ОПРИШЕСКУ: Особенности плавцов-существенное условие об'ективного выбора 19

Л. БАРОГА Н. ШТ. ПЕТРЕСКУ: Как начинаем заниматься культуризмом? 28

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ

Н. СТЭНЭШИЛЭ: Из опыта преподавания физического воспитания в школе со скромными материальными условиями 35

З. БЕНЕДЕК: Соображения по применению современных методов на уроке физического воспитания . . . 40

К. ПОПЕСКУ: Почему некоторые молодые люди перестают заниматься спортом. 48

ИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МЕТОДИЧЕСКИХ КАБИНЕТОВ

И. МУРЕШАНУ: Из деятельности научно-методического кабинета спортивного клуба „Стяуа" 53

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

В. ПЕРЧАК: Стрельба луком . . 58

МЕРИДИАНЫ

И. В. ЗАХАРОВ: Работоспособность взрослых, подростков и детей в условиях мускульной деятельности разной силы 62

ЗАПИСКИ ТРЕНИРОВКИ

К. МАКОВЕЙ: Вера Чаславска . 66

КАЛЕЙДОСКОП

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

M. BÎRJEGA : Grenoble and conclusions concerning our winter sports. . 1

TEHNIQUE — METHOD — TRAINING

D. UNGUREANU : Springiness and the measurement apparatus . 5
D. GÎRLEANU : Selection events and standards for children in the athletic jumps events 14
GEORGETA CHIRIȚĂ and IRINA OPRIȘESCU : The swimmers characteristics, an essential condition for an objective selection . . 19
L. BAROGA and ȘT. PETRESCU : How to start the practice of culturisme 28

PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLS

N. STĂNĂȘILĂ : From the experience of teaching physical education in a school with modest conditions . 35
Z. BENEDEK : Considerations concerning the application of the modern methods in the lesson of physical education 40
C. POPESCU : Why do some youngsters interrupt sporting activity . 48

FROM THE ACTIVITY OF THE METHODICAL CABINETS

I. MUREȘANU : From the activity of methodical — scientifical cabinet of the sport club „Steaua" . . . 53

HISTORY

V. PERCEAC : The shooting with bow and arrows 58

MERIDIANS

I. V. ZAHAROV : The working capacity of adults, adolescents and children in different muscular strength conditions 62

TRAINING NOTE — BOOK

C. MACOVEI : Vera Ceaslavska . 66

KALEIDOSCOPE

BIBLIOGRAPHICAL RECORDS

M. BÎRJEGA : Grenoble et des conclusions pour nos sports d'hiver . 1

TECHNIQUE — MÉTHODIQUE — ENTRAÎNEMENT

O. UNGUREANU : La détente et des appareils de mensuration . . 5
D. GÎRLEANU : Epreuves et normes de séléction pour les enfants dans les sauts athlétiques 14
GEORGETA CHIRIȚĂ et IRINA OPRIȘESCU : Les particularites des nageurs condition essentielle d'une séléction objective 19
L. BAROGA et ȘT. PETRESCU : Comment est-ce qu'on commence le culturisme ? 28

L'ÉDUCATION PHYSIQUE DANS L'ENSEIGNEMENT

N. STĂNĂȘILĂ : De l'experience de l'enseignement de l'éducation physique dans une école avec des conditions modestes 35
Z. BENEDEK : Considérations concernant l'application des méthodes modernes dans la leçon d'éducation physique 40
C. POPESCU : Pourquoi interrompent certains jeunes l'activité sportive . 48

DE L'ACTIVITÉ DES CABINETS MÉTHODIQUES

I. MUREȘANU : De l'activité du cabinet méthodique-scientifique du club sportif „Steaua" 53

PAGES D'HISTOIRE

V. PERCEAC : Le tir à l'arc . . 58

MERIDIENS

I. V. ZAHAROV : La capacité de travail des adultes, des adoléscents et des enfants dans le cas de l'activité musculaire d'intensité differente 62

BLOC-NOTES D'ENTRAÎNEMENT

C. MACOVEI : Vera Ceaslavska . 66

CALEIDOSCOPE

FICHIER BIBLIOGRAPHIQUE

IN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele :

— Articolele trimise pentru publicare să fie scrise la mașină. Ele să nu depășească 5—10 pagini pentru lucrările de cercetare științifică și 10—15 pagini pentru cele care tratează probleme generale.

— Lucrările de cercetare științifică să fie redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a) Introducerea — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate.

b) Material și metodă — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparaturii și metodicii utilizate.

c) Rezultate — descrierea sau menționarea sub formă de tabel sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării.

d) Discutarea rezultatelor — comportarea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor.

e) Concluzii — datele esențiale rezultate din cercetare, redactate în cîteva fraze.

f) Bibliografie — articolele de cercetare științifică și cele cu caracter general vor fi însoțite de o listă bibliografică. Aceasta va conține numai lucrările autorilor menționați în text. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se trece numărul corespunzător lucrării respective în lista bibliografiei. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie în ordine : numele autorului, titlul periodicului, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, orașul și anul apariției.

g) Rezumatele lucrărilor. Toate articolele vor fi însoțite de un rezumat de 150—200 cuvinte care va conține părțile cele mai importante ale lucrării, redactate pe scurt.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

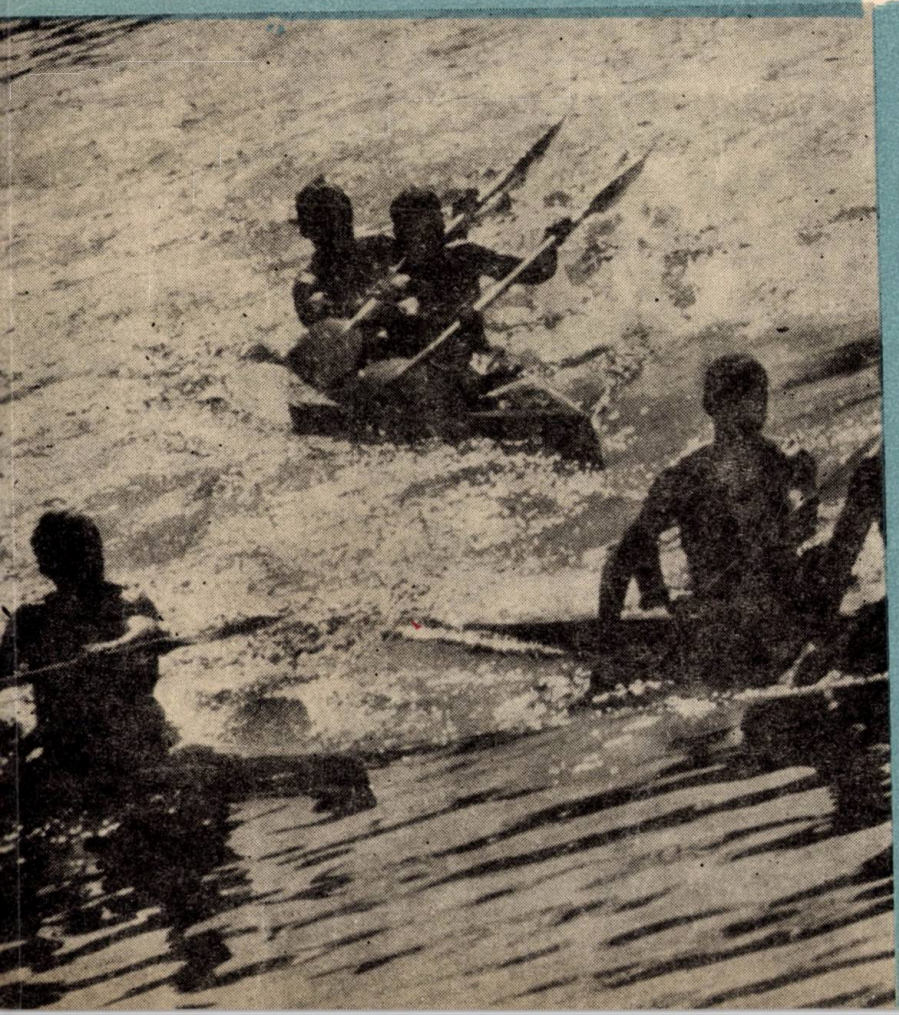
41 015

I. P. I. — c. 5348

Lei 4

6
IUNIE 1968
Anul XXI

educație fizică și sport



REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

CUPRINS

A. MORARIU : Un animator al educației fizice și sportului românesc — Iuliu Hațieganu 1

Tehnică — Metodică — Antrenament

M. TABACU : Metodă de înregistrare a finalizărilor în jocul de volei . . 6
T. ARDELEAN : Studiul nivelului de pregătire a elevilor competitori în proba de tetratlon, cu unele aplicații ale metodelor statistice 12
R. SOTIRIU : Exerciții pentru dezvoltarea îndemînării la jucătorii de handbal 21
P. CIȘMIGIU : Trăgătorii români la cea de a III-a Săptămînă preolimpică 28

Educația fizică în învățămînt

L. NAVODARSKY : Efectele lucrului în circuit în lecția de educație fizică, la clasa a IX-a 31

Consultații — Opinii

C. TUDOSE : Coordonatele majore ale educației fizice școlare 35

Medicină sportivă

A. DEMETER, V. NEȘTIANU : Cercetări electrofiziologice asupra sportivilor de performanță la altitudinea simulată în barocameră 42

Meridiane

J. MERCIER : Nu vă temeți să „reveniți la copilărie" 54

File de istorie

MAGDALENA MUȘAT : Despre „mesurarea puterii la gimnastică" într-o școală românească din Transilvania, la sfîrșitul secolului trecut . . 59

Carnet de antrenament

R. VOIA : Ion Țiriac 63

Caleidoscop

Fișier bibliografic

COLEGIUL DE REDACȚIE

TIBERIU ARDELEAN, ELENA COSAC, OCTAV DIMITRIU, ELENA DOBINCĂ (redactor responsabil), ION DRĂGAN, MIHAI EPURAN, MIRON GEORGESCU, ILIE ISTRATE, MARIA IONESCU, GHEORGHE MITRA, ALEXE NICU, CORNELIU RĂDUȚ, ANGHEL VRABIE

În numărul viitor al revistei veți putea citi:

- „Pregătire fizică generală sau specializare sportivă ?" de Gheorghe Mitra ;
- „Contribuția profesorului Paul Bujor la dezvoltarea educației fizice de masă" de Eugenia Raicu Bancea ;
- „Sportul, educația fizică și organizarea timpului liber la Londra" de Peter McIntosh.

Redacția: București. Str Vasile Conta nr. 16. Telefon 12. 12. 25 Costul unui abonament pe un an lei 48

Prezentarea artistică: N. CLAUDIU
Tehnoredactarea: M. MĂNESCU

Proletari
din toate țările,
uniți-vă!

REVISTĂ
TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

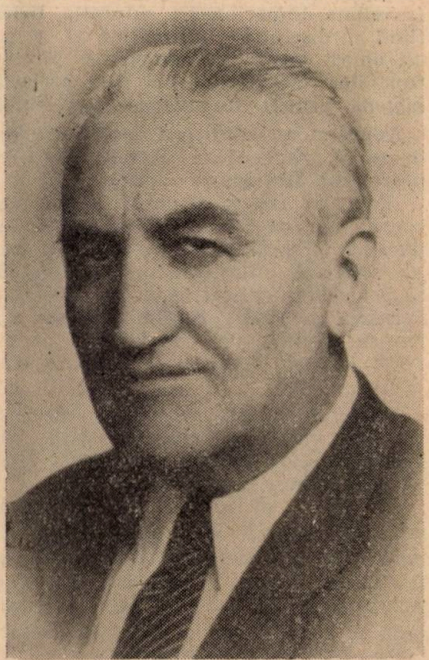
educație fizică și sport

Anul XXI Nr. 6 IUNIE 1968

Ing.
ALBIN MORARIU
Maestru emerit al sportului

UN ANIMATOR AL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ROMÂNESC

IULIU HAȚIEGANU



Academicianul prof. univ. dr. Iuliu Hațieganu, creatorul școlii clujene de medicină a fost un ilustru savant, un dascăl desăvîrșit, și care și-a iubit fierbinte patria și poporul. Rector al Universității din Cluj, la deschiderea anului universitar 1930—1931, în discursul său inaugural a tratat și problema educației fizice universitare, despre care spunea:

„...Educația fizică vine să completeze în mod armonic educația culturală. Ea răspîndește obiceiuri igienice, ea dezvoltă rezistența fizicului, ea dă o imunitate naturală.

Cultura înseamnează năzuința spre nobilitarea naturii, iar această nobilitare trebuie să privească și materia. Cultura fizică este îngrijirea sistematică a organismului în toate funcțiunile sale. Educația fizică nu însemnează abandonarea educației culturale și reîntoarcerea la omul primitiv, ci în-

Fragment din lucrarea în curs de apariție în cadrul Editurii C.N.E.F.S.

seamnă năzuința omului cult spre sănătate..."

...„Educația fizică nu numai că completează educația intelectuală, ci prin crearea unei vigori trupești creează o bună dispoziție, iar buna dispoziție stă la baza tuturor marilor realizări"...

În anul 1931, prof. Iuliu Hațieganu a prezentat spre aprobare Senatului Universitar Cluj „Proiectul de regulament" al educației fizice universitare. **Au fost necesari 6 ani pînă la aprobarea lui,** „Momentul constituind începutul adevăratei epoci de organizare a educației fizice universitare".

Statutul educației fizice de la Universitatea din Cluj prevedea în capitolul I că scopul educației fizice în universitate este formarea unui corp sănătos și dezvoltat armonic. Această educație urmărește formarea unui student sănătos la trup, capabil de muncă spornică, fizică și intelectuală, pentru a deveni un cetățean conștient de datoriile ce le are față de țară.

La începutul anului 1931, profesorul Hațieganu a trimis o adresă către toți profesorii universitari în vederea organizării educației fizice universitare, pentru a combate nepăsarea multor profesori asupra sensului real al educației fizice. În această adresă, printre altele, se arată că introducerea educației fizice în universitate este o necesitate imperioasă; educația fizică fiind o disciplină științifică și avînd ca obiect omul în exercițiul tuturor funcțiilor sale este cea mai perfectă metodă pentru formarea caracterului.

Adresînd un călduros apel către studente să frecventeze arenele sportive, profesorul Hațieganu spunea:

„Educația fizică, sporturile, sînt azi considerate ca parte integrantă a educației integrale. Numai printr-o trăire colectivă, într-o întrecere dreaptă, se pot cîștiga calitățile fizice și morale necesare în viață. Femeia nu va putea sta alături de bărbat în cursul vieții fără a dispune de vigoare trupească.

Studenta nu se va putea menține tînără și viguroasă în cursul anilor de studii obositori, decît sacrificînd cîteva ore exercițiilor fizice.

Aerul, apa și soarele sînt cele mai puternice energii de conservare a tinereții și a frumuseții. Tinerețea și frumusețea... sînt cele mai puternice susținătoare ale rolului celui mai sublim al femeii: procrearea și conservarea generațiilor viitoare.

Numai printr-o educație intelectuală, morală, secondată de o educație fizică, vă puteți ridica la rolul cetățenelor conștiente, femei vrednice, de care are nevoie țara".

★

Una dintre cele mai importante realizări ale profesorului Iuliu Hațieganu a fost aceea de a fi fost fondatorul primei societăți medicale de educație fizică, denumită „Societate Medicală de Educație Fizică și Sport din România", **înființată în anul 1930. Cunoscînd realitatea vremii, el a văzut că scopul societății trebuie să fie dublu: să compenseze cît mai complet lipsurile educației medicale din acest domeniu și să aducă un ajutor eficace vieții sportive, prin înființarea consultațiilor medico-sportive.**

Din colaborarea strînsă cu profesorul Iuliu Hațieganu, sportivii au putut învăța că pentru a reuși în sport se cere perseverență în muncă, cinste și sinceritate.

Sinceritatea profesorului era proverbială. El nu ascundea dificultățile care se iveau de multe ori în practică, scoțînd în relief nu numai părțile strălucitoare, ci recunoscîndu-și greșelile, căutînd să tragă foloase din învățămintele lor.

„Fiți cinstiți în profesiunea dvs — spunea eminentul om de știință — deoarece calea dreaptă, dacă nu aduce totdeauna cîștiguri atît de repede ca înșelăciunea, vă asigură totuși progresul, stima sportivilor și spectatorilor, și în cele din urmă ea va triumfa".

★

El a dăruit toată dragostea sa tinerilor de la orașe și de la sate, pentru a cărui înălțare fizică și morală și-a sacrificat o mare parte a timpului său prețios și a puterii sale de muncă.

Profesorul Iuliu Hațieganu a fost clarvăzător, știind că pentru a reuși în educația fizică a tineretului, prima condiție este de a se crea un loc unde tineretul să se întîlnească cu plăcere. Astfel, a fost construit „Parcul sportiv", **o expresie în miniatură a țării noastre, cu toate frumoasele ei regiuni.** „Țara noastră s-a clădit cu sacrificiile generațiilor trecute și va deveni eternă numai dacă generațiile prezente și viitoare vor ști să trăiască cu sacrificiu și muncă". **La intrarea în parc dăinuiește și azi inscripția:** „Pro patria est ludere dum videmur" **(Se pare că ne jucăm, însă ne pregătim pentru a servi patria).**

Profesorul Iuliu Haţieganu, prin talentul său organizatoric, cu înalta sa concepţie despre educaţia fizică şi în primul rînd prin exemplul personal, a ştiut să mobilizeze un mănunchi de colaboratori devotaţi, care au avut fericirea să lucreze alături de dînsul la realizarea acestei minunate baze sportive. Profesorul şi-a exprimat adesea părerea că :

„Parcul sportiv să nu servească spectacolismului, ci să fie şcoala adevăratei educaţii fizice. Să nu fie un stadion unde 22 fac sport şi 22 000 privesc, ci vreau să inversez aceste cifre, ca 22 000 să facă exerciţii şi 22 de inşi să privească".

În acest fel, se manifesta încă o dată grija profesorului pentru educaţia fizică a tineretului şi pentru asistenţa lui medicală, respectînd deviza : „Trup disciplinat, sănătos, frumos, tinde la formarea unui om gata de serviciu şi sacrificiu pentru ţară".

★

Profesorul Iuliu Haţieganu avea obiceiul să întrebe pe studenţii care veneau la cursuri sau la examene pe cine a avut ca profesor de educaţie fizică în liceu. Îl interesau, în special, profesorii studenţilor cu o ţinută bună, cu aptitudini morale şi fizice frumoase şi care aveau totodată o receptivitate bună la studiu.

Tinerii veniţi din Făgăraş erau proverbiali prin ţinuta lor fizică şi morală ireproşabilă, precum şi prin faptul că erau foarte buni dansatori. Discutînd cu aceşti tineri în clipe de răgaz, a aflat că profesorul lor de educaţie fizică, sub îndrumarea cărora au devenit sportivi fruntaşi, care le-a format caracterul şi al cărui exemplu l-au urmat era profesorul Ermil Roşală de la Liceul din Făgăraş, despre care au vorbit cu mult respect şi dragoste.

Unul dintre planurile preferate ale profesorului Iuliu Haţieganu a fost şi acela de a crea la Cluj, în cadrul „Parcului sportiv", un Institut de educaţie fizică, în vederea formării şi pregătirii instructorilor de educaţie fizică destinaţi să activeze în mediul rural.

Cu ocazia unei întîlniri care a avut loc la Cluj între profesorul Iuliu Haţieganu şi profesorul Ermil Roşală s-a aflat că scopul acestor tatonări era pentru înfiinţarea unui Minister al educaţiei fizice şi recrutarea unui „stat major", din elemente demne de încredere.

Pentru a cunoaşte mai bine sistemul de gimnastică nordic, profesorul Iuliu Haţieganu a plecat la Stockholm în vara anului 1935. În urma celor văzute şi discutate în Suedia, profesorul Iuliu Haţieganu a fost de părere că gimnastica nordică contribuie într-o mare măsură la formarea unei ţinute frumoase, ca mijloc de pregătire fizică generală.

★

„Veniţi cu mine la sate să ascultăm murmurul suferinţelor poporului, acei ce mă înţelegeţi şi iubiţi glia de la care aţi pornit". **Aceasta a fost deviza profesorului Iuliu Haţieganu cînd, din amfiteatrul Clinicii medicale din Cluj, a început ofensiva culturală spre satele ardelene.**

Şi glasul său nu a răsunat în pustiu. Majoritatea personalului ştiinţific al Clinicii a pornit în fiecare duminică şi sărbătoare la sate, alături de maestru, unde în mijlocul ţăranilor au aruncat sămînţa nouă a culturii costumului naţional înstrăinat, a doinei româneşti şi a dansului artistic românesc, în cadrul acţiunii subsecţiei medicale şi de educaţie fizică a „ASTREI".

S-a pus mult suflet şi multă energie în această operă de redresare culturală a satului. Profesorul Iuliu Haţieganu spunea : „Educaţia fizică dinamizează şi valorifică mai ales aceste energii şi atunci este logic să se utilizeze, ca metodă de educaţie, metoda fizică, mai ales că ea, în sens biologic, însemnează educaţia integrală.

Educaţia fizică bine condusă eliberează trupul ţăranului de atitudinile vicioase, de deformaţiile legate de munca cîmpului.

Educaţia fizică la sate are scopuri educative. Scopul sanitar ocupă locul cel mai important. Educaţia fizică nu se poate concepe fără cunoaşterea curăţeniei, a îngrijirii alimentaţiei şi locuinţei. Educaţia fizică practicată în colectivitate dezvoltă cele mai nobile forţe morale şi intelectuale : curajul, simţul de ordine, de dreptate, de încredere, de mîndrie, puterea de hotărîre, de jertfă, atenţia, dorinţa de a înainta, dorinţa de a învăţa.

Prin educaţie fizică creăm deci o dispoziţie robustă spre muncă şi spre carte"

În afară de conferințe, coruri și dansuri s-au introdus la sate și exerciții simple de gimnastică. Ideea de disciplină colectivă a plăcut țăranilor. Ei luau parte cu mult entuziasm la exercițiile de gimnastică.

Au urmat serbări colective, la care luau parte 4—5 sate. Cîntecul, dansul, portul strămoșilor renășteau ca prin minune.

Profesorul Iuliu Hațieganu făcea dese descinderi nu numai în județul Cluj, ci chiar în cele mai îndepărtate sate, pentru a se convinge, de aproape, de mersul lucrurilor. El era nelipsit de la orice festivitate colectivă, el dădea totul și nu cerea nimic, de aceea era cinstit și iubit ca nimeni altul.

Controlul și îndrumările maestrului erau completate și întărite de către colaboratorii săi, care în fiecare duminică și sărbătoare erau în mijlocul țăranilor, iar instructorii cutreierau satele și în zilele de lucru pentru pregătirea programului, primind ajutorul efectiv al harnicilor învățători.

★

Țăranii noștri, luînd parte în anul 1938 la serbările Sokolilor din Praga, au reprezentat cu multă demnitate comorile și virtuțile naționale. Plecați cu un tren special, cei 800 de țărani și țărance au făcut, de la prima vedere, o impresie bună.

În tot cursul desfășurării programului a plouat. Țăranii noștri, obișnuiți de la munca cîmpului cu intemperiile vremii, nici n-au dat atenție acestui impediment, executînd exercițiile cu cea mai mare precizie.

La locul de comandă, lîngă microfon, se afla dr. Miroslav Klinger, conducătorul tehnic al Sokolilor (actualul președinte al Federației Cehoslovace de Gimnastică și membru al Federației Internaționale de Gimnastică) care, comentînd desfășurarea exercițiilor noastre, spunea:

„Românii sînt atît de perfect aliniați și execută exercițiile cu atîta precizie, încît este imposibil să fie țărani simpli. Cred că sînt studenți îmbrăcați în haine țărănești".

La terminarea programului, dr. Miroslav Klinger a coborît între țăranii noștri și fețele arse de soare, bătăturile palmelor lor, au convins că participanții din România sînt... țărani.

Munca depusă de profesorul Iuliu Hațieganu și de colaboratorii săi, mulți ani de zile, a dat rod bogat, a triumfat.

★

Ilustrul om de știință român dr. Iuliu Hațieganu a depus o bogată activitate în domeniul medicinii, al educației fizice a tineretului studios, precum și pentru ridicarea culturală a satului românesc. Trebuie arătat însă că nu a reușit totdeauna să depășească anumite limite impuse de regimurile burghezo-moșierești din vremea sa.

Totuși, în istoria sportului românesc, numele profesorului Iuliu Hațieganu va rămîne scris cu litere de aur, alături de cei mai mari creatori și promotori ai sportului din patria noastră.

N.A. Citatele au fost extrase din:
1. discursul inaugural rostit de acad. prof. dr. Iuliu Hațieganu în ziua de

Țăranii români la serbările Sokolilor — 1938

21 octombrie 1930, cu ocazia deschiderii festive a anului universitar 1930—1931 în cadrul Universității Cluj ;

2. adresa trimisă de către prof. dr. Iuliu Hațieganu la data de 8 ianuarie 1931 tuturor profesorilor universitari, în vederea organizării educației fizice universitare.

Résumé

L'éminent savant roumain de renommée mondiale prof. univ. dr. Iuliu Hațieganu a eu une intense et fructueuse activité créatrice aussi dans le domaine de l'éducation physique et du sport dans les rangs des étudiants. On donne des extraits du discours du savant lors de l'ouverture de l'année universitaire 1930—1931, à l'Université de Cluj, et, aussi, on fait une relatation de l'abnégation du prof. Iuliu Hațieganu dans l'offensive de culturalisation des villages de Transilvanye.

On accorde, aussi, une attention spéciale à la participation d'une délégation de plus de 800 paysans aux fêtes des Sokols de Prague (1938).

L'article constitue un hommage à l'illustre homme de science roumain.

Summary

The distinguished romanian scientist of world fame, prof. univ. Dr. Iuliu Hațieganu has carried out an intense fruitful creative activity also in the field of physical education and sport among the students.

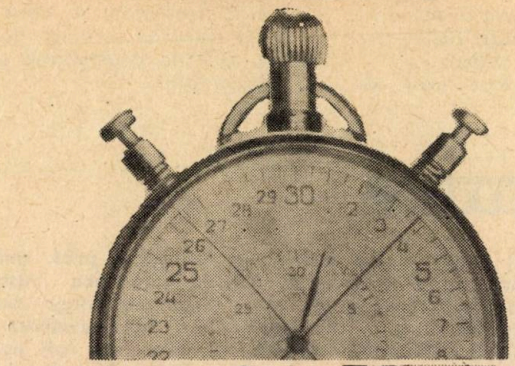
Are given quotations from the scientist's speech held on the occasion of the opening ceremony of the 1930—1931 university term at the Cluj University.

The work relates also about the abnegation of prof. Iuliu Hațieganu in the enlightenment struggle of the Transylvanian villages.

A special attention is given to the participation of a delegation composed of over 800 peasants at the Sokols celebrations in 1938 in Prague.

The article is a homage confered to the distinguished romanian sciantist prof. Iuliu Hațieganu.

tehnică



metodică

antrenament

*

Prof.
MIRCEA TABACU
Liceul „Matei Basarab" — București

METODĂ DE ÎNREGISTRARE A FINALIZĂRILOR ÎN JOCUL DE VOLEI

În dorința de a putea aprecia cît mai obiectiv contribuția fiecărui jucător la obținerea victoriei sau la înfrîngerea echipei de volei, am căutat un procedeu simplu de înregistrare a tuturor acțiunilor finale determinante în obținerea punctelor, precum și acelor care au dus la cîștigarea sau pierderea serviciului.

Educație fizică și sport nr. 6 — 1968, pag. 6.

Enumerînd momentele de finalizare, observăm că:

1. serviciul se poate obține din:

a) acțiuni proprii (lovitura de atac, blocajul);

b) greșelile adversarului (serviciul, atacul, blocajul, greșeală tehnică);

2. echipa urmărită poate să realizeze puncte în urma unor:

a) acțiuni proprii (serviciul, lovitura de atac, blocajul);

b) acțiuni greșite ale adversarului (cele citate la punctul b precedent), în afara greșelii de serviciu;

3. echipa poate pierde serviciul din acțiune proprie, sau adversarul acumulează puncte cînd se greșește: *serviciul, atacul, efectuarea blocajului, preluarea serviciului sau atacului advers, dublarea atacului sau a blocajului, autodublarea, sau se produce o greșeală (tehnică, minge dublă, ținută, condusă).*

Înscriind în legenda fișei nr. 1 acțiunile cu inițialele ce le definesc, eliminăm necesitatea memorării. De exemplu: ss = serviciu pierdut din greșeală de serviciu; sA = serviciu obținut în urma unui atac propriu (coloana 3); același lucru (sA) trecut în coloana 5 se traduce prin serviciu pierdut în urma unui atac propriu defectuos; .A = punct obținut din atac; .B = punct obținut din blocaj ș.a.m.d.

Pentru prelucrarea datelor obținute individual, pe jucător, pe joc, trebuie să cumulăm greșelile identice. Vom avea astfel trei fișe:

1. fișa pentru înregistrarea finalizărilor, *în care se va înscrie în dreptul fiecărui jucător acțiunile finalizate (fișa nr. 1);*

2. fișa pentru totalizarea acțiunilor de finalizare, *în care sînt centralizate greșelile jucătorilor și ale echipei (fișa nr. 2);*

3. fișa pentru înscrierea loviturii de atac *(fișa nr. 3).*

1. Fișa pentru înregistrarea finalizărilor *cuprinde și legenda, care este bine să fie trecută separat, ca să poată fi folosită și cu ocazia completării unei alte fișe. În această fișă vom înscrie acțiunile pozitive (care ne-au adus serviciul sau punctul), precum și cele negative ale jucătorilor proprii, acțiunile greșite sau reușite ale adversarului. Trebuie precizat că vom înscrie în fișă doar acțiunea care a încheiat faza de joc, determinînd pe arbitru să întrerupă jocul, precum și aceea în urma căreia s-a ajuns la obținerea (pierderea) serviciului sau punctului. Această acțiune se înscrie în dreptul jucătorului care a pus capăt fazei. Vom considera punct făcut din atac propriu (.A în coloana 3) cînd mingea atacată de un jucător a adus echipei avantaj de scor. În ceea ce privește greșelile proprii, vom fi foarte exigenți și minuțioși în interpretare și notare. De exemplu: adversarul realizează punct din atac, aceasta datorită grupării cu întîrziere a blocajului propriu; vom nota .B în coloana 5, în dreptul jucătorului care a întîrziat; dacă punctul s-a comis datorită unei preluări greșite de atac, notăm tot în coloana 5 .Pr. A, în dreptul jucătorului ce a greșit. Sînt rare cazurile în care este clar că echipa urmărită nu poate acționa în vre-un fel, și atunci trecem acțiunea în coloana 6.*

Fișa propriu-zisă, împărțită în 6 coloane, cuprinde trei părți și anume:

partea I, *avînd coloanele 1 și 2, se înscriu numerele de pe tricourile jucătorilor, numele și prenumele acestora, pe linii, așa cum intră în teren (la început titularii, apoi rezerevele);*

partea a II-a, *în coloanele 3 și 4 se înscriu punctele sau serviciile obținute de echipa căreia i se face înregistrarea (în coloana 3, din acțiunea jucătorilor proprii, iar în coloana 4, dintr-o greșeală a adversarului). Preluarea defectuoasă a serviciului de către adversar o considerăm punct realizat de jucătorul nostru din serviciu; în schimb, punctul realizat direct din serviciu de către adversar îl înscriem în dreptul jucătorului nostru care a comis greșeala, drept preluarea defectuoasă a serviciului, fiind notată cu .Pr S, înregistrat în coloana 5;*

partea a III-a *a fișei este rezervată înscrierii greșelilor comise de jucătorii noștri (coloana 5), greșeli în urma cărora echipa proprie pierde serviciul sau adversarul realizează punct. În coloana 6 se înscriu finalizările bune ale adversarului. Considerăm că o acțiune a adversarului e reușită, cînd asupra acelei finalizări echipa noastră nu poate interveni. Precizăm că în interpretarea acțiunilor este mai indicat să recunoaștem ce a greșit echipa noastră, decît să notăm ca finalizare bună a adversarului (coloana 6).*

Metoda de lucru *este foarte simplă: pe fișă notăm finalizările în momen-*

tul în care arbitrul a întrerupt jocul. După fiecare însemnare punem virgulă, separînd astfel fazele. La terminarea unui set barăm cu o linie verticală toate notările făcute, la toți jucătorii trecuți pe fișă.

Fișa nr. 1

Nr. tricoului	Numele și Prenumele	Obținerea serviciului sau realizarea punctelor			Pierderea serviciului sau puncte realizate de adversar		
		Setul	Echipa proprie acțiuni reușite	Greșelile adversarului	Setul	Greșeli proprii	Echipa adversă acțiuni reușite
1	2		3	4		5	6
1	BÎNDA ION	I II III IV V	ȷA , ·A ȷA, ȷA, ȷA, SB ȷA, ·A, ·A, ȷA, ȷA, ȷA ȷA, ·A, ·B, SAp	·A, ·SB, ·A, ·A, SprA, ST, ·A, ST, ST, ·A, ·T, ·A, SDB	I II III IV V	ȷȷ, ·T, ȷA, ·B ·A, ȷȷ, ·A, SB ·PrA, SB, ·AdA	·A, ȷA, ȷA, ·A, ȷA, ·B, ȷA, ·A
2	ROTARU DUMITRU	I II III IV V	ȷA ·A, ȷA, ȷA, ȷA ȷA, ȷA, ȷA, SAp ·A, ·A, ȷA, ·B	·A, SB, ȷȷ, ·T, ·T, SB, SDB, ·A SPrA, · DB, ·A, SDB, · DB, ȷȷ, ·A, ST, SB, ȷA, ·A, ·A	I II III IV V	SB, SB, SDB SB, SPrA, SB, SPrA ȷA, SDB, ·B	·A, ·A, ȷA, ·A, ȷA, ȷA , ȷA, ȷA
3	BARTA GYULA	I II III IV V	·S, ·S, ȷA, ·B ȷA, ·A, ·Ap, ȷA ȷA, ·A ·A, ·B, ȷA, ȷA, ·A, ȷA		I II III IV V	·A, ·DA SPrA, SB, ·A, SB, SB, ·A, SB, SDB, SB, SB ·A, SB, SS, ·B, ·B SB	
7	CRETU OCTAV	I II III IV V	·A, ·B, ȷA SAp	·A, ·A, ST, SAdB, ·AdA, ȷA, ȷA, ·A, ·T, ·A, ·A, SPrA	I II III IV V	SB, SB, ·B ·A	ȷA, ȷA, ȷA, ȷA, ȷA, ȷA, ·B, ȷA, ȷA, ȷA, ȷA
8	CRISTIANI GUNTHER	I II III IV V	ȷA, ȷA ȷA, ȷA, SAp ȷA, A, ·A, ·A, ȷA, ·B SAp	·B , ·T, ȷA, SB , ȷA	I II III IV V	SB, ·B, ·A SA, ·A, ·B, SS SPrA, ·AdA, SS, SB, SB, ·A, SB, ·A PrS	ȷA , ȷA, ȷA, ȷA, ȷA, ȷA, ȷA, ·A, ·A
9	POROJNICU DORIN	I II III IV V	·A ȷA, ȷA, ·A ȷA, ·A, ȷA, ȷA, ·A ·S, ·A, ·B, ȷA, ·A		I II III IV V	ȷA, ·DB ·PrA, ST, ȷA ·A, ·A, ·B, SB, ·B SB, ·A, SB	
10	IORGA MARIUS	I II III IV V	ȷA, ·A, ȷAp, ·B ȷA, ȷA, ·B ȷA, ȷA , ȷA ·B		I II III IV V	SB, ·T, ·A ·B, SB, ·T SB, ·A, ·B, SPrA	

LEGENDA FIȘEI NR. 1

1. Serviciul pierdut prin : (coloana 4 și 5)

ss = greșeală de serviciu;

SDA } = neefectuarea dublării, a
(SDB) } = atacului sau a blocajului;

SAdA } = neefectuarea autodublării, a
(SAdB) } = atacului sau a blocajului;

SB = blocaj greșit;

SPrA = efectuarea defectuoasă a preluării mingii din serviciu.

2. Serviciul obținut (pierdut) prin : *(coloana 3, 4, 5 și 6)*

sA = lovitură de atac greşită;
sB = blocaj defectuos;
ST = greşeală tehnică (dublă, ţinută, condusă).

3. Obţinerea punctelor :
(folosim coloana 3 şi 4 cînd punctele sînt obţinute de echipa noastră, sau coloana 5 şi 6, cînd punctele sînt acumulate de adversar):

● *S = punct realizat direct din serviciu;*
● *A = punct realizat din lovitură de atac;*
● *B = punct realizat datorită blocajului;*
● *T = punct realizat în urma unei greşeli tehnice (dublă, ţinută, condusă).*

4. Puncte realizate numai de adversar, în urma unor greşeli ale echipei proprii (coloana 5) :

PrA = preluarea defectuoasă a atacului;
DA (DBj) = efectuarea defectuoasă a atacului sau a blocajului;
AdA (AdB) = efectuarea defectuoasă a autodublării atacului sau a blocajului.

5. Pentru notarea acţiunilor finalizate cu atac liftat (plasat) recomandăm folosirea iniţialelor AP.

Fişa nr. 1, prezentată ca model, a fost întocmită de autor pentru echipa „Steaua", la jocul Steaua—Dinamo din 6 aprilie 1968, în cadrul turneului final al diviziei naţionale A, joc terminat cu scorul de 3—1 (16—14; 15—9; 15—17; 15—4) în favoarea primei echipe.

Trebuie de precizat că deşi această fişă ne dă o situaţie obiectivă a finalizărilor, în interpretare este necesar să ţinem seama şi de alţi factori. De exemplu, la jocul a cărui fişă prezentăm, jucătorul B. G. a greşit de 10 ori la blocaj, dar acest jucător a avut sarcina de a opri atacul unuia dintre cei mai buni trăgători adverşi.

2. Fişa pentru totalizarea acţiunilor de finalizare.

În această fişă vom centraliza, pe verticală, toate acţiunile de acelaşi fel, separat pe jucători. Pe orizontală vor apărea suma acţiunilor bune ale jucătorilor şi separat cele greşite. Interpretînd datele, se va putea aprecia ce contribuţie a adus jucătorul nostru în jocul respectiv, cîte puncte a realizat pentru echipa proprie, ce greşeli a comis.

Planurile de pregătire ale următoarelor lecţii de antrenament vor fi mai eficiente şi vor duce la obţinerea unor rezultate mai bune, dacă vor fi întocmite şi în funcţie de observaţiile concrete din joc.

3. Fişa pentru înscrierea loviturii de atac.

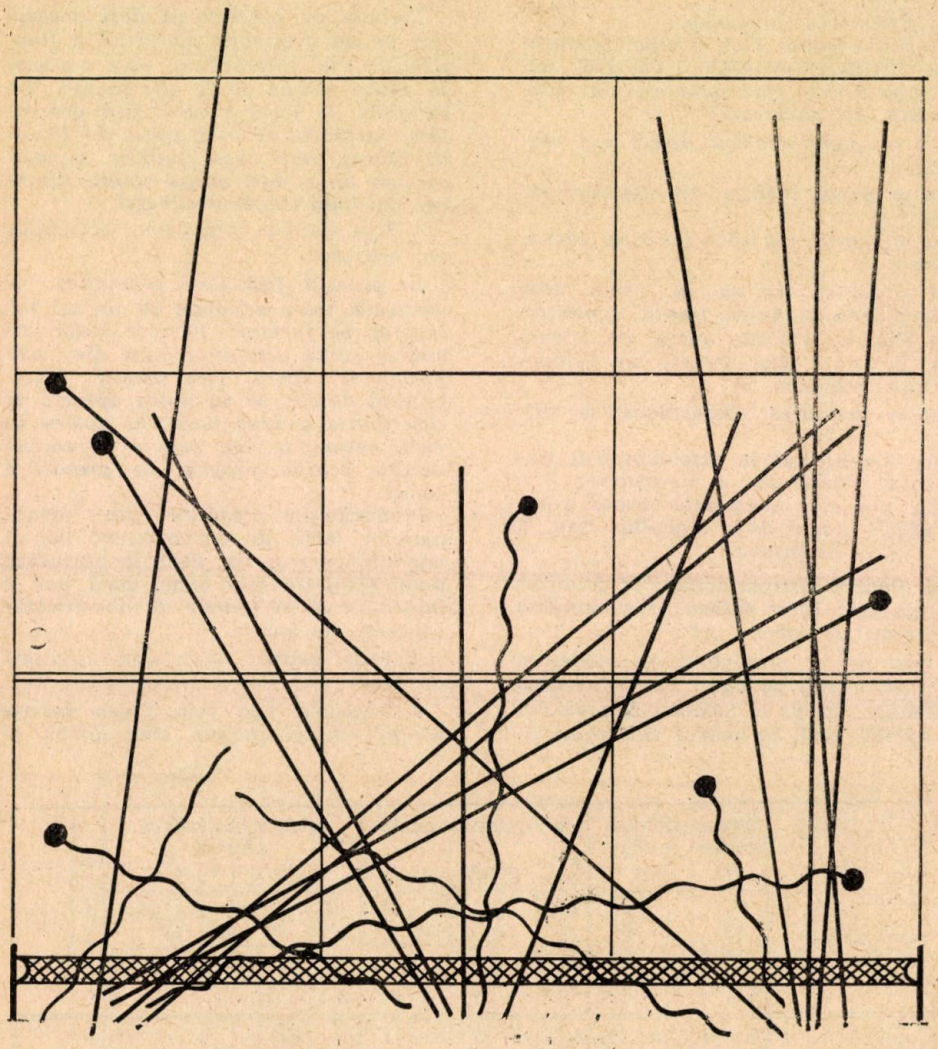
Pe această fişă vom putea înscrie atacul echipei proprii, cînd dorim să

Fisa nr 2

Nr. crt.	Numele şi prenumele	Obţinerea serviciului prin			Obţinerea punctelor prin				Acţiuni reuşite	Pierderea serviciului prin greşeală de							Puncte realizate de adversar din greşeli de									Acţiuni reuşite	Obs
		Atac	Atac plasat	Blocaj	Serviciu	Atac	Atac plasat	Blocaj		Serviciu	Atac	Atac plasat	Blocaj	Preluare atac	Dublare Atac	Dublare Blocaj	Tehnic	Atac	Atac plasat	Blocaj	Preluare Atac	Preluare Serviciu	Dublare Atac	Dublare Blocaj	Autodublare Atac	Autodublare Blocaj	Tehnic		
1	BÎNDA ION	9	1	1	-	4	-	1	16	2	1	-	2	-	-	-	-	2	-	1	1	-	-	-	1	-	1	11	
2	ROTARU DUMITRU	8	1	-	-	3	-	1	13	-	1	-	4	1	-	2	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	10	
3	BARTA GYULA	7	-	-	2	4	1	2	16	1	-	-	8	1	-	1	-	4	-	2	-	-	-	1	-	-	-	18	
7	CREŢU OCTAV	1	1	-	-	1	-	1	4	-	-	-	2	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	4	
8	CRISTIANI GUNTHER	7	2	-	-	2	-	1	12	2	2	-	3	1	-	-	-	4	-	2	1	-	-	-	1	-	-	16	
9	PORUNICU DORIN	6	-	-	1	6	-	1	14	-	2	-	3	-	-	-	1	3	1	2	-	-	-	1	-	-	-	13	
10	IORGA MARIUS	6	1	-	-	1	-	3	11	-	-	-	3	1	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	2	10	
	TOTAL	44	6	1	3	21	1	10	86	5	6	-	25	4	-	3	1	16	1	11	3	-	-	2	2	-	3	82	

Fișa nr. 3

FIȘĂ PENTRU ÎNSCRIEREA LOVITURII DE ATAC



LEGENDĂ:

Atac preluat de adversar.

Atac în urma căruia s-au realizat punct sau schimbare de serviciu.

Atac „liftat" (minge plasată), preluat.

Atac „liftat" (minge plasată) în urma căruia s-a realizat punct sau schimbare de serviciu.

cunoaștem locul preferat spre care îndreaptă mingea un jucător.

Înscriind pe această fișă atacul unui jucător advers, vom putea lua măsurile de apărare ce se impun în funcție de direcția preferată de atac a jucătorului respectiv.

Vom împărți cîmpul de joc al unei echipe în 9 părți egale, în care ne va veni mai ușor să localizăm finalizarea prin atac.

Fiecare jucător urmărit va avea fișa proprie, în care îi vom înscrie loviturile de atac, trasînd, conform legendei, linii din locul în care s-a produs atacul și pînă unde mingea a atins solul sau pe un jucător advers (fișa nr. 3).

În final se va putea vedea foarte clar direcția preferată de atac din anumite zone, eficacitatea atacului, alternanța lui, elemente care ne pot duce la concluzii cît mai obiective.

Dezvoltarea jocului de volei, cerințele mereu crescînde ale performanței implică și găsirea unor mijloace de evidență stricte care să ducă la îmbunătățirea procesului de instruire.

Cunoscînd greșelile vom ști să le evităm, putînd veni cu noi mijloace în pregătire, incluzînd în cadrul procesului de antrenament elementele care ne vor apropia cît mai mult de măiestrie.

Résumé

L'auteur nous présente une nouvelle méthode d'enregistration des actions de finalisation dans le volley-ball. On reproduit le modéle des trois fiches qui peuvent enregistrer les actions individuelles, la méthode ayant été experimentée avec succés, surtout parce qu'elle met en évidence les fautes de chaque joueur, ce qui permet d'orienter ensuite la préparation individuelle et collective.

La méthode d'enregistration des fautes en volley-ball est trés utile pour tous les entraineurs et spécialistes.

Summary

Knowing that the ever increasing requirements of the sports competition in volleyball it seems neccessary the elaboration of some methods for the improvement of the training process, the author of this article is presenting a new method of registering the actions for the final result.

Models of three recording cards on which the individual actions along the display of the match may be noted are presented.

This method was successfully tested, giving satisfactory results, especially due to the fact that it points out the own faults, indicating how the individual training as well as the training of the whole team has to be done.

The method of registering the actions for the final result in volleyball is easy to carry out and therefore is recommended to all coaches and specialists.

Lector univ.
TIBERIU ARDELEAN

Decanul Facultății de educație fizică
Institutul pedagogic de 3 ani — București

STUDIUL NIVELULUI DE PREGĂTIRE A ELEVILOR COMPETITORI ÎN PROBA DE TETRATLON, CU UNELE APLICAȚII ALE METODELOR STATISTICE*

Pe linia preocupărilor noastre privind investigarea și determinarea nivelului de pregătire a elevilor din clasele V—VIII pe baza unor probe de atletism, în această lucrare abordăm aceeași problemă, însă în legătură cu elevii angrenați în activitatea competițională, la tetratlon, probă rezervată celor mai mici atleți.

Dacă în lucrările noastre anterioare: **„Corelații între vîrsta cronologică și evoluția performanțelor la probele atletice de viteză, viteză-forță și rezistență în regim de viteză"** și **„Aprecieri privind nivelul de pregătire fizică a elevilor din clasele V-VIII pe baza unor probe de atletism"** am experimentat un colectiv de peste 1400 de cazuri, iar concluziile aveau un caracter mai general, în prezenta lucrare ne-am rezumat la un număr mai restrîns de cazuri, care au fost selecționate în echipa reprezentativă a școlii, ceea ce presupune că au beneficiat de o pregătire suplimentară specială, conferind rezultatelor o semnificație mai mare.

În scopul ridicării gradului de veridicitate a concluziilor am ordonat și prelucrat materialul faptic după principii matematice, folosind și cîteva metode statistice.

MATERIAL ȘI METODĂ

Studiul nostru s-a efectuat pe un lot de aproximativ 220 de elevi, dintre care 105 băieți și 115 fete, reprezentînd echipele de tetratlon a 21 de școli

* *La elaborarea lucrării a colaborat și tov prof. Elisabeta Visulescu care ne-a pus la dispoziție datele.*

generale din fostul raion N. Bălcescu, participante la faza raională a campionatului republican școlar ediția 1967—1968.

Performanțele elevilor înregistrate în concursuri oficiale au fost extrase de noi din foile de concurs, totalizînd pe probe următorul număr de cazuri :

— 60 m plat ; — 112 băieți, 114 fete ;
— săritura în lungime ; — 113 băieți, 121 fete ;
— săritura în înălțime ; — 95 băieți, 115 fete ;
— aruncarea mingii de oină ; — 108 băieți, 114 fete.

Valorile performanțelor au fost întabelate prin grupare pe clase și pe probe, separat pentru băieți și separat pentru fete.

În vederea interpretării acestor valori am calculat, de asemenea separat, pe probe și sexe următorii parametri :

1. **Media aritmetică** (m) ; $m = \frac{\varepsilon\, fx}{N}$

în care : f = frecvență ; X = valoarea centrală a clasei ; N = numărul total de subiecți.

2. **Abaterea standard** (δ) ;

$$\delta = \sqrt{\frac{\varepsilon\,(x-m)^2}{N}}$$

în care : x — m = diferența dintre valoarea centrală și media calculată ; N = numărul de clase (grupe de performanțe).

3. **Coeficientul de variabilitate Pearson** (Cp) ; $C_p = \frac{\delta}{m} \times 100$

4. **Coeficientul de corelație Spearman-corelație de rang (R) ;**

$$(R) = 1 - \frac{6\,\varepsilon(x-y)^2}{N\,(N\,2-1)}$$

în care : x — y = diferența de rang ; N = numărul subiecților.

5. **Curba frecvențelor** (reprezentate prin grafice)

6. **Numărul de elevi care au realizat performanțe** corespunzătoare categoriei copii sau gradul I pentru Insigna „Cercurilor olimpice".

elevi ai claselor V—VIII, constatăm o diferență substanțială, mai ales la probele de sărituri și aruncări. Astfel, **la proba de 60 m plat:** 9″ față de 9″,4 la băieți și 9″,9 față de 10″,1 la fete; **la săritura în lungime:** 4,37 m față de

Tabelul nr. 1

MEDIA ARITMETICĂ (m), ABATEREA STANDARD (σ), COEFICIENTUL DE VARIABILITATE (Cp)

Parametrii / Probe	MEDIA ARITMETICĂ (m)		ABATERE STANDARD (sec, m)		COEFICIENTUL DE VARIABILITATE (%)	
	Băieți	Fete	Băieți	Fete	Băieți	Fete
60 m (sec)	9,0	9,9	0,5	0,6	5,87	6,38
Săritura în lungime (m)	4,37	3,39	0,57	0,57	13,0	16,8
Săritura în înălțime (m)	1,24	1,06	0,12	0,11	10,1	10,7
Aruncarea mingii de oină (m)	48,50	29	8,5	6,1	17,5	21

Trecînd la discutarea rezultatelor înregistrate ne vom opri asupra cîtorva aspecte mai esențiale.

Mediile aritmetice, calculate de noi prin prisma coeficienților de variabilitate corespunzători, prezintă un grad diferit de semnificație și deci nu reflectă în aceeași măsură tendința centrală a colectivelor studiate în cadrul diferitelor probe (tabelul nr. 1).

Astfel, performanțele medii la proba de viteză, atît la băieți cît și la fete sînt foarte semnificative (Cp = 5,87 băieții și 6,38 fetele) și deci pot fi luate în considerație fără rezerve drept criterii de comparație și la alte colective. Cu o semnificație ceva mai slabă, dar bună, se prezintă cifrele medii la proba de săritură în înălțime, atît la băieți cît și la fete (10,1 băieții și 10,7 fetele). Cea mai slabă semnificație o au cifrele la săritura în lungime, mai ales în cazul fetelor (13,0 băieții și 16,8 fetele) și la aruncarea mingii de oină (17,5 și respectiv 21).

În aceeași ordine se prezintă situația în ceea ce privește omogenitatea pregătirii elevilor la probele de tetratlon luate separat, (Cp) fiind un bun indicator al dispersiei performanțelor individuale (am apelat la Cp ca indicator al dispersiei, pentru a putea compara între ele unități de măsură diferite).

Comparînd valorile medii din lucrarea prezentată cu valorile medii similare obținute de un colectiv mai mare de elevi dar eterogen ca pregătire, tot

3,42 m la băieți și 3,39 m față de 2,80 m la fete; **la aruncarea mingii de oină:** 48,50 m față de 38,65 la băieți și 29 m față de 23,42 m la fete.

Dacă comparăm însă cele mai bune performanțe individuale obținute de elevi în cadrul tetratlonului, cu performanțele echivalente categoriei de clasificare — copii sau gradul I Insigna „Cercurile olimpice" — constatăm că nivelul de pregătire a acestor elevi, probabil cei mai buni din școlile respective, este nesatisfăcător (tabelul nr. 2).

Astfel, la proba de viteză nici un elev și nici o elevă nu au realizat performanțe echivalente cu categoria copii sau gradul I — Insigna „Cercurile olimpice", iar la săritura în lungime nici un elev și nici o elevă nu au realizat performanțe echivalente cu gradul I — Insigna „Cercurile olimpice". La celelalte probe a îndeplinit baremurile doar un număr redus de elevi.

Din analiza particularităților morfologice ale curbelor de frecvență se pot desprinde cîteva aspecte care se referă de asemenea la gradul de pregătire a elevilor (graficele nr. 1, 2, 3, 4).

Astfel, în cazul probei de 60 m la băieți, curba frecvențelor are o distribuție apropiată de normal, iar la fete este ușor asimetrică spre zona performanțelor mari.

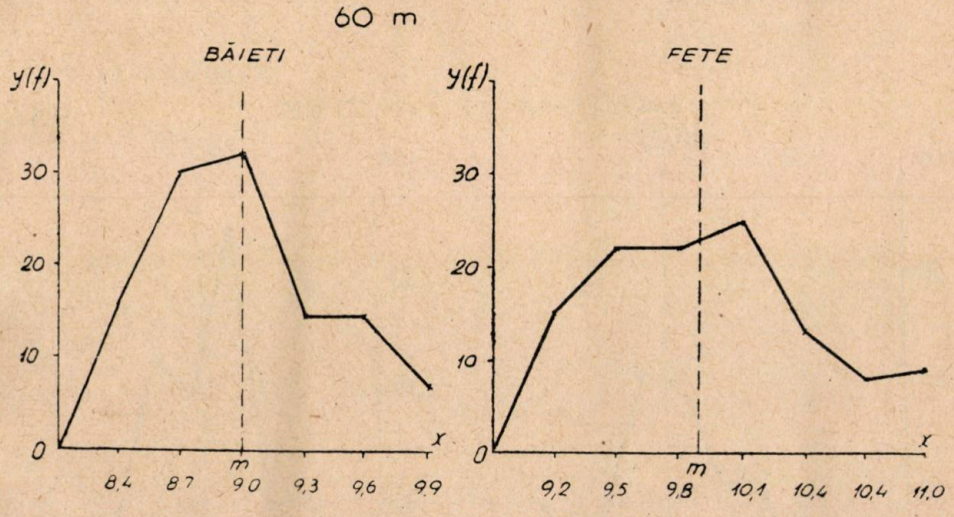
La proba de săritură în lungime — băieți, curba frecvențelor este ușor asi-

Tabelul nr. 2

NUMĂRUL ELEVILOR CARE AU REALIZAT PERFORMANȚE ECHVALENTE SAU SUPERIOARE CATEGORIEI COPII SAU GRADUL I INSIGNA „CERCURILE OLIMPICE"

Probe \ Categoria performanța		Categoria copii	Gradul I Insigna „Cercurile Olimpice"	Realizat (nr. cazuri)	
				Categoria copii	Gradul I Insigna „Cercurile Olimpice"
60 m (sec)	băieți	8,0	8,2	–	–
	fete	8,7	8,5	–	–
Săritura în lungime (m)	băieți	5,0	5,40	6	–
	fete	4,0	4,50	8	–
Săritura în înălțime (m)	băieți	1,40	1,50	14	3
	fete	1,25	1,25	2	2
Tetratlon (pct.)	băieți	–	290	–	6
	fete	–	290	–	1

Graficul nr 1



metrică spre zona performanțelor mari, iar la fete are o distribuție normală.

La proba de săritură în înălțime — băieți, curba frecvențelor are o distribuție relativ normală, în schimb la fete este evident asimetrică în zona performanțelor mici.

La proba de aruncare a mingii de oină, curba frecvențelor are o distribuție asimetrică în zona performanțelor mici, mai ales la fete.

O problemă mai nouă pentru domeniul nostru de activitate, abordată în prezenta lucrare, cu multiple aplicații în studiul procesului educației fizice și al pregătirii sportive, este aceea a cercetării prin metode statistice a corelației dintre diferitele aspecte sau factori ai antrenamentului și performanța sportivă la unele probe.

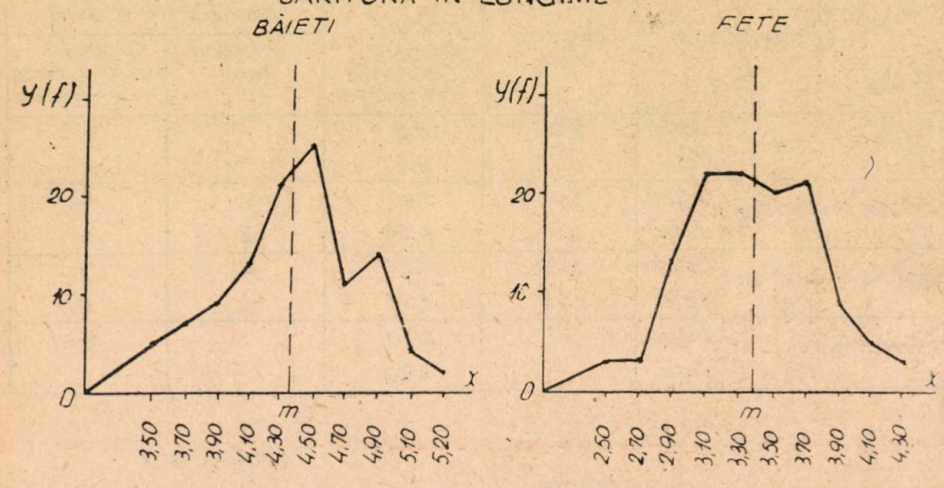
De asemenea, ne-am propus să studiem corelația dintre probe și măsura în care rezultatele de la o probă sînt în legătură cu rezultatele de la alte probe, pe baza performanțelor înregistrate de

primii douăzeci de elevi (tabelele nr. 3 și 4).

Din analiza cifrelor prezentate rezultă existența unei corelații pozitive

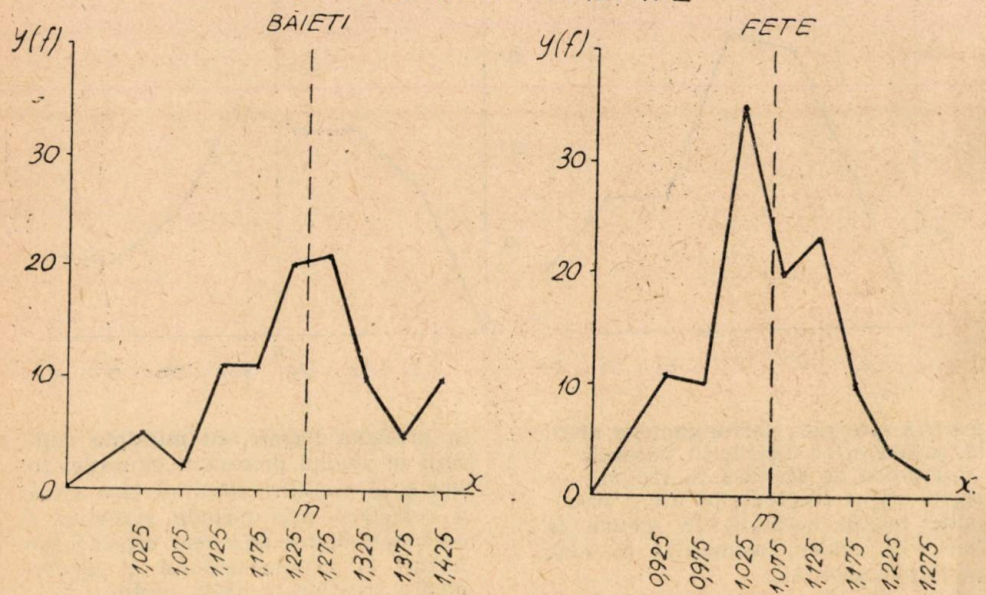
Graficul nr 2

SARITURA ÎN LUNGIME



Graficul nr 3

SĂRITURA ÎN ÎNĂLTIME



În acest scop am aplicat o corelație de rang, folosind coeficientul Spearman (tabelul nr. 5).

între probele de 60 m și săritură în lungime, atît la băieți cît și la fete, cu un prag mai ridicat de semnificație la

Tabelul nr 3

REZULTATELE PE PROBE ALE PRIMILOR 20 DE BĂIEȚI ȘI FETE
(după punctajul de la tetratlon)

Nr. crt.	BĂIEȚI					FETE				
	60 m	Săritura în lungime cu elan	Săritura în înălțime	Aruncarea mingii de oină	TOTAL PUNCTE	60 m	Săritura în lungime cu elan	Săritura în înălțime	Aruncarea mingii de oină	TOTAL PUNCTE
1	7,7	5,70	1,50	66	356	8,9	4,69	1,35	36	301
2	8,0	5,60	1,50	57	326	8,6	4,91	1,10	27	264
3	7,6	5,30	1,40	61	316	9,1	3,93	1,25	40	256
4	8,2	5,27	1,40	65	304	8,8	4,58	1,15	29	253
5	8,4	5,33	1,40	61	295	9,1	4,45	1,15	30	242
6	8,7	5,04	1,40	70	293	9,1	4,39	1,15	28	235
7	8,0	4,91	1,35	62	284	9,6	4,04	1,20	36	232
8	8,5	4,90	1,45	51,50	267	9,2	3,95	1,15	35	228
9	8,5	4,90	1,50	40,50	269	9,6	3,70	1,10	43	220
10	8,8	5,10	1,25	63	259	9,3	4,34	1,10	25	215
11	8,9	4,55	1,20	62	257	9,3	3,75	1,25	23	213
12	8,9	4,75	1,40	58	256	9,4	3,62	1,10	39	213
13	8,3	4,96	1,25	55	253	9,5	3,68	1,10	38	210
14	8,7	4,88	1,40	47	248	9,5	4,00	1,05	34	209
15	8,4	4,70	1,20	62	246	8,9	3,68	0,95	24	208
16	8,5	4,50	1,35	56,50	246	10,0	3,40	1,05	32	206
17	8,6	4,50	1,30	58,50	242	9,2	3,51	1,10	35	205
18	8,2	4,45	1,20	61	241	9,8	3,75	1,10	37	205
19	8,5	4,85	1,25	51	237	9,4	3,65	1,20	23	199
20	9,0	4,90	1,30	48,50	232	9,4	3,52	1,20	25	198

fete — $p>.0,1$; pe cînd la băieți — $p>.05$. O corelație pozitivă mai există la băieți între săritura în lungime și săritura în înălțime — $p>.01$.

Lipsa unei corelații pozitive ne apare la băieți între probele de săritură în înălțime și aruncarea mingii de oină, iar la fete între săritura în lungime și înălțime, pe de o parte și aruncarea mingii de oină, pe de altă parte.

În celelalte cazuri corelațiile fie pozitive, fie negative, sînt nesemnificative.

CONCLUZII :

1. Nivelul pregătirii elevilor, categoria copii, participanți la faza raională a campionatelor republicane școlare din cadrul fostului raion N. Bălcescu, prin prisma valorilor medii, este cu mult superior nivelului general de pregătire la atletism a elevilor din clasele V —VIII.

2. Comparînd performanțele realizate de către elevii studiați de noi cu baremurile corespunzătoare categoriei de clasificare — copii și gradul I — Insigna „Cercurile olimpice“ — concludem că pregătirea atletică în cele 21 de școli generale este extrem de slabă, situație care se poate presupune că este aceeași și în alte școli generale. Într-o variantă mai puțin exigentă privind pregătirea elevilor, am putea aprecia baremurile gradul I al Insignei

Tabelul nr 4

PRIMII 20 DE ELEVI CLASIFICAȚI DUPĂ RANGUL PERFORMANȚELOR

Nr crt	BĂIEȚI								FETE							
	60 m	Rang	Săritura în lungime cu elan	Rang	Săritura în înălțime	Rang	Aruncarea mingii de oină	Rang	60 m	Rang	Săritura în lungime cu elan	Rang	Săritura în înălțime	Rang	Aruncarea mingii de oină	Rang
1	7,6	1	5,70	1	1,50	2	70	1	8,6	1	4,91	1	1,35	1	43	1
2	7,7	2	5,60	2	1,50	2	66	2	8,8	2	4,69	2	1,25	2,5	40	2
3	8,0	3,5	5,33	3	1,50	2	65	3	8,9	3,5	4,58	3	1,25	2,5	39	3
4	8,0	3,5	5,30	4	1,45	4	63	4	8,9	3,5	4,45	4	1,20	5	38	4
5	8,2	5,5	5,27	5	1,40	7,5	62	6	9,1	6	4,39	5	1,20	5	37	5
6	8,2	5,5	5,10	6	1,40	7,5	62	6	9,1	6	4,34	6	1,20	5	36	6,5
7	8,3	7	5,04	7	1,40	7,5	62	6	9,1	6	4,04	7	1,15	8,5	36	6,5
8	8,4	8,5	4,96	8	1,40	7,5	61	9	9,2	8,5	4,00	8	1,15	8,5	35	8,5
9	8,4	8,5	4,91	9	1,40	7,5	61	9	9,2	8,5	3,95	9	1,15	8,5	35	8,5
10	8,5	11,5	4,90	11	1,40	7,5	61	9	9,3	10,5	3,93	10	1,15	8,5	34	10
11	8,5	11,5	4,90	11	1,35	11,5	58,50	11	9,3	10,5	3,75	11,5	1,10	14	32	11
12	8,5	11,5	4,90	11	1,35	11,5	58	12	9,4	13	3,75	11,5	1,10	14	30	12
13	8,5	11,5	4,88	13	1,30	13,5	57	13	9,4	13	3,70	13	1,10	14	29	13
14	8,6	14	4,85	14	1,30	13,5	56,50	14	9,4	13	3,68	14,5	1,10	14	28	14
15	8,7	15,5	4,75	15	1,25	16	55	15	9,5	15,5	3,68	14,5	1,10	14	27	15
16	8,7	15,5	4,70	16	1,25	16	51,50	16	9,5	15,5	3,65	16	1,10	14	25	16,5
17	8,8	17	4,55	17	1,25	16	51	17	9,6	17,5	3,62	17	1,10	14	25	16,5
18	8,9	18,5	4,50	18,5	1,20	19	48,50	18	9,6	17,5	3,52	18	1,05	18,5	24	18
19	8,9	18,5	4,50	18,5	1,20	19	47	19	9,8	19	3,51	19	1,05	18,5	23	19,5
20	9,0	20	4,45	20	1,20	19	40,50	20	10,0	20	3,40	20	0,95	20	23	19,5

„Cercurile olimpice" prea grele și deci nestimulative.

3. Și la categoria de elevi selecționați, în baza coeficientului de variabilitate Pearson, se constată o pregătire mai omogenă la alergarea de viteză, unde rezultatele depind în mai mare măsură de calitățile naturale ale elevilor și este mai puțin omogenă la probele de sărituri și aruncări, probe care cer și un coeficient de tehnicitate. Din acest punct de vedere, cea mai slabă pregătire se constată la probele de săritură în lungime și la aruncarea mingii de oină, atît la băieți cît și la fete.

4. Corelația dintre cele patru probe ale tetratlonului se prezintă sub mai multe aspecte și diferențiat pe sexe. Se impune atenției noastre corelația pozitivă între proba de 60 m și săritura în lungime la ambele sexe. Corelația pozitivă dintre săritura în lungime și săritura în înălțime la băieți. Menționăm faptul că ea nu se confirmă și în cazul fetelor.

Nu ne propunem să analizăm cauzele care stau la baza acestor corelații, aceasta fiind o problemă complexă care cere să fie analizată multilateral.

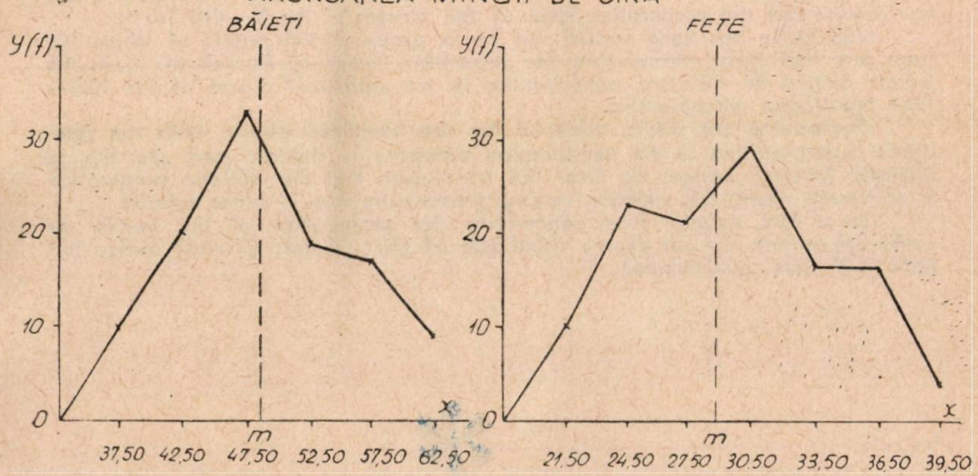
Tabelul nr 5

COEFICIENTUL DE CORELAȚIE PE PROBE ȘI SEXE

PROBELE	Băieți				Fete			
	60 m	Săritura în lungime cu elan	Săritura în înălțime	Aruncarea mingii de oină	60 m	Săritura în lungime cu elan	Săritura în înălțime	Aruncarea mingii de oină
60 m		·47	·29	·27		·58	·29	·-32
Săritura în lungime cu elan	·47		·61	·32	·58		·32	·0
Săritura în înălțime	·29	·61		·-09	·29	·32		·0
Aruncarea mingii de oină	·27	·32	·-09		·-32	·0	·0	

Graficul nr 4

ARUNCAREA MINGII DE OINĂ



Lărgind cercetarea corelației dintre principalele probe atletice, pe colective ceva mai mari și la toate categoriile de clasificare, se vor putea stabili în mod științific probele complimentare cu cea mai mare influență asupra rezultatelor probei de bază.

BIBLIOGRAFIE

1. ARDELEAN T., CONSTANTINESCU E: aprecieri privind nivelul de pregătire fizică a elevilor din clasele V—VIII pe baza unor probe de atletism, vol. „Culegere de comuni-

cări științifice", Institutul de cultură fizică — 1968, București.
2. GEORGESCU ROEGEN N. ST : Metoda statistică, M.O., Imprimeria Națională — 1933, București.
3. RADU I : Introducerea în psihologia experimentală și statistică, Ed. didactică și pedagogică — 1967, București.
4. * * * Regulamentul insignei „Cercurile olimpice" la atletism, Ministerul Învățămîntului, —1967, București.

Résumé

A l'aide des épreuves de tetrathlône, l'auteur a déterminé le niveau de prèparation physique des éléves des classes V-éme — VIII-éme et nous prèsente les conclusions. L'étude a été effectué sur un lot de 220 éléves (105 garçons et 115 filles), reprèsentant les equipes de tétrathlone de 21 écoles ayant participé aux championnats scolaires d'atlétisme dans l'anée scolaire 1967—1968. Comparant les résultats obtenus par les éléves étudiés avec les normes de classification sportive on peut conclure que la préparation athlétique est trés faible, situation probablement similaire dans les autres écoles générales.

Donc, dans une variante moins exigeante concernant la préparation des éléves, on pourrait aprécier les normes de l'„Insigne des cercles olympiques" trop difficiles et nonstimulatives.

Summary

In the present work the author, with the help of the tetrathlon events has determined the preparation level of the classes of the V—VIII forms.

The study has been carried ont on a group of 120 pupils of whom 105 boys and 115 girls, representing the tetrathlon teams of 21 schools from the former district N. Bălcescu, participating in the districtual phase of the 1967—1968 republican championship.

Comparing the results achieved by the examined pupils, with the standards corresponding to the classification category — children and „I-st degree Olympic Circles" badge, we draw the conclusion that the athletic preparation is extremely weak, this situation beeing presumedly also in other schools.

In a less exigent form concerning the preparation of the pupils, we could appreciate the I-st degree standards of the „Olimpic Circles" badge too hard and thus unstimulating.

ROMEO SOTIRIU

Facultatea de educaţie fizică
Universitatea „Babeş Bolyai" — Cluj

EXERCIŢII PENTRU DEZVOLTAREA ÎNDEMÎNĂRII LA JUCĂTORII DE HANDBAL

În ultimii ani, handbalul în 7 s-a impus pe plan mondial ca unul dintre jocurile sportive de mare popularitate, atît în rîndul celor care-l practică, cît şi în rîndurile spectatorilor. Acest lucru se datoreşte mai multor factori, între care : gradul mare de accesibilitate, mişcările naturale ce sînt folosite şi regulile simple de joc, rapiditatea cu care se desfăşoară combinaţiile tactice neprevăzutul apărut şi „rezolvat" în timpul jocului, ca şi calităţile fizice şi psihice complexe necesare pentru practicarea lui.

La efortul general de impulsionare a jocului de handbal prin găsirea unor metode de antrenament cu eficacitate mărită ne alăturăm şi noi prin lucrarea de faţă, în care vom căuta să redăm cîteva din noutăţile „încercate" la echipa de handbal masculin „UNIVERSITATEA" Cluj, în ceea ce priveşte exerciţiile de îndemînare.

Literatura de specialitate cuprinde multe pagini despre calităţile fizice, metodica dezvoltării acestora, ponderea uneia sau a alteia în diferitele jocuri sportive, dar nu în aceeaşi măsură. Dacă pentru forţă, viteză şi rezistenţă s-a scris mult, despre îndemînare s-au făcut numai încercări sporadice.

Nu cumva acest lucru reflectă lipsa de atenţie a antrenorilor faţă de aceste importante calităţi fizice în antrenament ? Se pare că da. În foarte puţine cazuri se folosesc în lecţiile de antrenament exerciţii de gîndire rapidă, exerciţii de coordonare şi ritm, exerciţii de ambidextrism, de orientare în spaţiu etc.

Aceasta fiind realitatea, trebuie să arătăm că îndemînarea este calitatea fizică cea mai complexă, de care este strîns legată însuşirea tehnicii jocurilor sportive. S-au făcut diferite clasificări sportive pe criteriul calităţilor fizice. Credem că jocului de handbal îi este specific cuplul calităţilor viteză-îndemînare, cu rezultanta-forţă pentru finalizare.

Dar ce este îndemînarea ?

Prin îndemînare se înţelege calitatea de a folosi cunoştinţele şi deprinderile motrice cu randament, în concordanţă cu condiţiile variate ale activităţii motrice.

Îndemînarea nu este specifică tuturor sportivilor ; nu toţi au predispoziţii naturale pentru această calitate, ea putîndu-se educa prin antrenament.

Educaţie fizică şi sport nr. 6 — 1968, pag. 21.

Calitatea fizică „îndemînare" depinde după părerea noastră de o serie de factori :

A. *Procesele nervoase.* Excitația și inhibiția sînt procesele nervoase care ne conduc la tipurile de sistem nervos. Cunoașterea temperamentului jucătorilor creează posibilitatea individualizării antrenamentului. După tipurile de sistem nervos, sportivii sînt clasificați astfel : *sportivul de tip slab, sportivul de tip puternic neechilibrat, sportivul de tip echilibrat inert* și *sportivul de tip echilibrat mobil.*

Procesul de însușire a cunoștințelor este reprezentat diferit, tocmai datorită diferențierilor temperamentale ale jucătorilor. Astfel, sportivul de tip slab își însușește cunoștințele mai greu, mai încet, fiindu-i necesare multe repetări, pe cînd sportivul de tip echilibrat mobil „prinde" mult mai repede și mai durabil.

B. *Procesele biochimice* au loc în diferite organe și în cele din urmă în fibra musculară, în timpul efortului. De rapiditatea acestor procese, de indicii pe care-i ating depinde capacitatea organismului sportivului de a efectua un efort mai mare, cu o finețe motrică deosebită, cu randament crescut și în timp optim.

Amintim în cadrul proceselor biochimice pe cele de metabolism general și specific (mușchi), precum și toate reacțiile ce au loc la nivelul organelor, aparatelor și sistemelor organismului.

C. *Calitățile psihice.* Actele psihice determină, dirijează și coordonează actele motrice. Buna dispoziție, voința de a învinge, dorința de a executa cît mai bine, de a aduce ceva nou în joc, cu care adversarul să fie pus în imposibilitatea de a reacționa în timp util, iată elementele de ordin psihic ce creează premizele unei îndemînări bune la sportivi.

D. *Gradul de dezvoltare a celorlalte calități fizice și motrice.* Cunoscînd faptul că nu putem vorbi despre o calitate fizică pură, este necesară dezvoltarea și perfecționarea la un înalt nivel a tuturor calităților fizice, aflate în unitate cu calitățile psihice. Acest lucru se poate realiza numai prin acumularea unei multitudini de deprinderi motrice, existînd posibilitatea ca ele să fie exersate în condiții variate. În acest sens, pot fi folosite orice exerciții fizice dar numai cînd ele includ elemente noi și prezintă dificultăți de coordonare.

Prin asigurarea unei înalte motricități în condiții diferite, cu grade de dificultate variate, se ușurează procesul de învățare și perfecționare a tehnicii.

O îndemînare generală, într-un grad mai mare sau mai mic, întîlnim la toți sportivii, însă îndemînarea specifică, cea de mare finețe, se întîlnește numai la sportivii cu un bagaj tehnic complet. Nu se poate vorbi de o execuție tehnică, în adevăratul sens al cuvîntului, fără o îndemînare corespunzătoare.

Jocul de handbal, alături de celelalte jocuri sportive și împreună cu alte discipline sportive (gimnastica, atletismul, slalomul, săriturile în apă, patinajul artistic), formează grupa sporturilor de mare îndemînare.

Exercițiile de îndemînare au fost sistematizate de către prof. Virgil Ludu (Brașov), în lucrarea *„Metodica dezvoltării îndemînării"* în felul următor :

— exerciții de gîndire rapidă ;
— exerciții de coordonare ;
— exerciții de echilibru ;
— exerciții de suplețe.

Ținînd seama de sistematizarea amintită, în continuare vom prezenta o serie de exerciții folosite pentru dezvoltarea îndemînării jucătorilor în lecțiile de antrenament și jocurile școală ale echipei „Universitatea"-Cluj.

I. *Exerciții de gîndire rapidă*

Acestea dezvoltă concentrarea, hotărîrea și imaginația, solicitînd atenția, judecata, calmul :

— alergări cu opriri și porniri bruște, întoarceri de 180° și 360°, aplecări, sărituri executate la semnale diferite ;

— 2 jucători față în față, unul cu mingea în mînă simulează în diferite planuri acțiuni cu mingea, celălalt trebuie să reacționeze cît mai repede, atingînd mingea cu palmele ;

— pase între 2 jucători ; un al 3-lea caută să o intercepteze ;

— pase între 3 jucători cu 2 mingi ; la semnal se schimbă sensul de pasare ;

— pase în cerc cu 2—3 mingi ; la semnal — schimbarea sensului ;

— pase în „suveică", după pasare, jucătorul devine apărător pentru cel căruia i-a pasat mingea ;

— cîte 2 jucători se deplasează liber pe teren (unul înapoia celuilalt), cel din față duce o mînă jos, celălalt trebuie să o atingă rapid, la fel cu mîna sus, lateral etc ;

— conducerea mingii cu porniri — opriri, întoarceri, sprinturi scurte pe 5—10 m executate la diferite semnale ;

— conducerea mingii sub formă de ștafete peste obstacole, cu schimbări de direcție, cu depășirea unor adversari ;

— în cerc, un jucător cu mingea la mijloc ; o pasează prin surprindere unui coechipier, care înainte să o prindă trebuie să execute o mișcare în plus (de exemplu, bătaie din palme), în caz contrar fiind eliminat ;

— jocul „cine ține mai mult mingea", cu reguli precise, dar și schimbătoare pe parcursul desfășurării jocului.

II. *Exerciții de coordonare*

Aceste exerciții dezvoltă reflexele, ritmul, precizia mișcărilor și solicită viteza și echilibrul proceselor nervoase :

— deplasări din poziția fundamentală în diferite direcții, folosind toate procedeele de deplasare, completate cu mișcări de brațe sau alte sarcini suplimentare ;

— trecerea mingii dintr-o mînă în cealaltă, în diferite planuri, precedată de simulări de pase ;

— prinderea mingii venită din lateral, din spate, sub nivelul obișnuit (la semnal) ;

— prinderea mingii cu o mînă ;

— aruncări și prinderi ale unor mingi diferite ca formă și greutate (de oină, de tenis, elastice etc) ;

— aruncarea mingii în sus, prinderea acesteia de la diferite niveluri anunțate de antrenor în ultima instanță (deasupra capului — cu și fără săritură, la piept, ricoșată de pe sol, blocată pe sol etc) ;

— aruncarea alternativă a două mingi și prinderea lor ; în timp ce o minge se află în aer, cealaltă este prinsă ;

— aruncarea alternativă a 2 mingi : una în plan anterior, cealaltă în plan posterior ; jucătorul se întoarce pentru fiecare minge, o prinde și continuă exercițiul ;

— 2 jucători cu cîte 2 mingi fiecare ; unul din jucători aruncă o minge în sus, în timp ce pe cea de a doua o pasează coechipierului care execută în același timp aceeași manevră ;

— dribling șerpuit, cu schimbări de direcție, cu pornire din ghemuit, șezînd etc. ;

— dribling cu ambele mîini, alternativ ;

— dribling cu două mingi în același timp ;

— dribling printre picioare cu și fără fandare ; în sprijin cu o mînă pe sol ;

— pasarea mingii cu mîna neîndemînatecă ;

— pase pe sub piciorul drept, stîngul fiind fandat lateral ;

— pase cu lovirea mingii ricoșată din sol ;

— șezînd, aruncări la poartă din unghiuri mici ;

— aruncări la poartă în bandă rulantă ;

— jocul școală, cu limitarea sau excluderea unor procedee tehnice ;

— jocuri complimentare : baschet, fotbal, fotbal peste plasa de volei la o înălțime de 1,75 m, tenis de masă etc.

III. *Exerciții de echilibru*

Aceste exerciții dezvoltă simțul mișcării și al orientării în spațiu, stăpînirea de sine, curajul :

— sărituri cu și fără elan, aterizare pe un picior ;

— deplasări diferite cu sărituri într-un picior (alternativ) ;

— „lupta cocoșilor" ;

— aruncarea mingii în sus, rostogolire înainte, ridicarea și prinderea mingii aruncate ;

— pase din săritură, prin voleibolarea mingii ;
— aruncarea mingii între 2 jucători, care vor căuta să o prindă fără a se atinge unul pe celălalt ;
— din dribling, fentă de pasă cu mîna stîngă, întoarcere și aruncare la poartă cu mîna dreaptă (se execută și invers) ;
— 3 jucători în linie : cel aflat în mijloc primește pe rînd mingea pe care o repasează din plonjon ;
— aruncări la poartă precedate de sărituri peste obstacole ;
— aruncarea mingii în semicercul de la 6 m, prinderea acesteia și aruncare la poartă din diferite poziții ;
— executarea unor acțiuni de amenințare a porții : pătrunderi, depășiri pe ambele părți ;
— ștafete combinate cu obstacole.

IV. *Exerciții de suplețe*

Ele vizează dezvoltarea rapidității, amplitudinii mișcării, solicitînd mobilitatea articulară și elasticitatea musculară :
— sărituri legate pe cîte un picior, cu simularea aruncării mingii la poartă ;
— sărituri legate pe același picior, cu simularea aruncării mingii la poartă ;
— aruncarea mingii în sus, executarea unei flotări, genuflexiuni etc săritură și prinderea mingii ;
— pase rapide între 2 jucători, cu 1—2 mingi medicinale de 1 kilogram și mingi de handbal : de deasupra capului, cu ridicare pe vîrfuri sau joc de gleznă ;
— joc de gleznă cu deplasare, pase între 2 jucători cu finalizare la poartă ;
— joc de gleznă, mîna (cu mingea) deasupra capului, pase la perete, din extensie ;
— aruncarea mingii de deasupra umărului, cu pași încrucișați ;
— mingea ținută cu ambele mîini deasupra capului, aruncare cu extensie ;
— dribling simultan cu 2 mingi ; aruncări succesive la poartă ;
— alergare cu spatele la poartă, jucătorul primește o pasă de la un partener, întoarcere, finalizare.

Exercițiile enumerate au fost întrebuințate în cadrul următoarelor metode de antrenament :

antrenamentul în condiții neobișnuite, prin care s-au urmărit execuții tehnice în situații îngreuiate ca volum, viteză de execuție, complexitate, inferioritate numerică etc efectuate în condiții cît mai apropiate de joc ;

antrenamentul simetric (ambidextrism), prin care am căutat să se folosească execuțiile cu ambele mîini, dar și rezolvarea cu ușurință și randament crescut a acțiunilor de joc pe ambele părți ale corpului ; aceasta deoarece în practică s-a constatat că majoritatea jucătorilor nu rezolvă cu succes sarcinile de joc decît pe o parte, și anume pe cea a brațului îndemînatec ;

antrenamentul în circuit l-am folosit ca o metodă de fixare a unor deprinderi obținute în condiții de legare a exercițiilor de îndemînare cu cele specifice altor calități fizice, ca elemente de legătură și variație ale efortului. Folosirea „circuitelor" s-a făcut la începutul părții fundamentale cînd jucătorii se aflau în plin efort.

Metodele și mijloacele folosite au avut amprenta etapei respective de pregătire (exercițiile de îndemînare le-am întrebuințat în toate perioadele antrenamentului), iar în modul de alcătuire a planului lecțiilor s-a ținut seama de : pregătire pe compartimente, posturi apropiate (jucători de semicerc sau 9 m) și individualizare.

CONCLUZII

1. S-a observat o atenție deosebită acordată de jucători exercițiilor de îndemînare, atenție rezultată din plăcerea fiecărui jucător de a mînui cît mai bine mingea.
2. S-a mărit capacitatea de adaptare a jucătorilor la situațiile neprevăzute ce se ivesc în timpul jocului.
3. Jucătorii au ajuns să rezolve cu ușurință și eficacitate diferite sarcini de joc.

4. Jucătorii şi-au mărit bagajul tehnic, folosind cu curaj şi cu un randament crescut în timpul jocului mai multe procedee de pasare (2—3 procedee) şi aruncare la poartă (1—2 procedee în plus).

5. Urmărindu-se în antrenamente dezvoltarea îndemînării datorită lucrului cu mingea s-a rezolvat simultan într-un mod cît mai plăcut şi dezvoltarea altor calităţi fizice.

Résumé

Prenant comme point de départ l'idée que l'abilité est la qualité physique la plus complexe, étroitement liée à l'enseignement de la téchnique dans les jeux sportifs, l'auteur nous présente quelques exercices pour son développement. Sont présentés les éléments dont dépend en grande partie le développement de l'abilité, soit : les procéssus nerveux, les procéssus biochimiques, les qualités psychiques et le degré de développement des autres qualités physiques et motriques.

Ensuite sont groupés les exercices utilisés et expérimentés par l'auteur : pour la vitésse du raisonnement, la coordination, l'équilibre et la souplesse.

Summary

Statting from the idea that skill is the most complexe physical quality, to which is bound the assimilation of the technic in sporting games, the author presents some exercises for developping the same.

The are given the factors on which depend mostly the factors on which depend mostly the development of skill as fallowing : the nervous processus, the byochemical processus, the psychical qualities and the development degree of the other physical and motive qualities.

Further are grouped the exercises used and experimented by the author in: rapid thinking exercises, coordonation exercises, stability and suppleness exercises.

The problems showed in this work are the more interesting as they have been succesfully used by the author.

Ing.
PETRE CIŞMIGIU

Antrenor emerit — Federaţia română de tir

TRĂGĂTORII ROMÂNI LA CEA DE A III-A SĂPTĂMÎNĂ PREOLIMPICĂ

Pregătirile pentru cea de a XIX-a ediţie a Jocurilor Olimpice au ridicat o serie de probleme dezbătute şi comentate mult de specialişti în ultimii trei ani. Acest fapt a determinat pe mexicani să organizeze, preliminar J.O., cele trei ediţii ale săptămînilor preolimpice.

Problema centrală, ridicată în special de medici şi discutată sub toate aspectele, a fost *comportarea sportivilor la o altitudine neobişnuită (2.240 m).* S-au emis multe ipoteze şi s-au tras o serie de concluzii de multe ori contradictorii. Atenţia sportivilor şi specialiştilor a fost polarizată spre pericolul numit — altitudine.

Preocuparea de prim ordin — *ce să facem ca performanţele sportivilor să nu fie influenţate negativ de altitudine* — a dus la neglijarea părţii esenţiale şi anume pregătirea propriu-zisă. Însăşi faptul că anul trecut, unele ţări s-au deplasat la Săptămîna preolimpică cu delegaţii aproape complete confirmă importanţa ce s-a dat acestui aspect. De asemenea, este semnificativ faptul că după cea de a III-a Săptămînă preolimpică, interesul pentru problema altitudinii a scăzut în intensitate, preocuparea principală a specialiştilor axîndu-se pe găsirea mijloacelor şi metodelor celor mai corespunzătoare necesare prezentării sportivilor la Jocurile Olimpice în plenitudinea forţelor fizice şi psihice.

Aceasta a fost determinată de faptul că în cadrul întrecerilor din Mexic s-a observat o creştere a performanţelor la majoritatea sporturilor.

Bazaţi pe principiul de a prezenta la cea de a III-a Săptămînă preolimpică numai sportivii care se găseau la un nivel superior de pregătire, s-au deplasat în Mexic 5 sportivi : 2 la pistol viteză şi cîte unul la puşcă, talere şanţ, skeet. Deplasarea a urmat imediat după campionatele republicane, la care sportivii respectivi au realizat cifre superioare şi s-a făcut cu peste 3 săptămîni înaintea începerii întrecerilor, cu scopul de a testa sportivii din punct de vedere fiziologic, psihic şi tehnic pe durata pregătirii şi în timpul concursurilor.

În primele trei zile de la sosire s-a făcut acomodarea la fusul orar, iar în ziua a patra s-a luat contactul cu poligonul. Comportarea pe poligoane a fost conjugată cu concluziile examenului medical făcut de dr. Ionel Stănescu (diagramele nr. 1, 2, 3, 4, 5). Pe abscisă sînt indicate zilele de la sosire şi cele în care s-a lucrat pe poligon. Orizontal, printr-o linie întreruptă s-a marcat nivelul tehnic la care se găseau sportivii la plecarea din Bucureşti, apreciat după forma arătată la campionatele

Educaţie fizică şi sport nr. 6 — 1968, pag. 36.

republicane. Ultimele ordonate reprezintă comportarea la concursurile din Săptămîna preolimpică.

După cum se poate uşor constata, din simpla analiză comparativă a celor cinci diagrame, fiecare sportiv prezintă caracteristici aparte.

Analizînd evoluţia trăgătorilor, la antrenamente şi concurs, desprindem :

— *Roşca Marcel* a participat la proba de 60 de focuri pistol viteză, ocupînd locul 1 cu un rezultat foarte bun, care reprezintă depăşirea recordului personal cu 2 puncte. La plecarea din Bucureşti se găsea la un nivel de pregătire superior, marcînd o intrare în formă sportivă. La Mexic, a efectuat 17 antrenamente judicios gradate, fapt care a determinat intrarea treptată în formă sportivă superioară. La al patrulea antrenament, sportivul a atins nivelul valorii avute la plecarea din ţară, după care a urmat o creştere treptată (diagrama nr. 1).

Cazul lui Roşca consider că este mulţumitor, privind reuşita gradării antrenamentelor pentru a asigura prezentarea la concurs în cele mai bune condiţii.

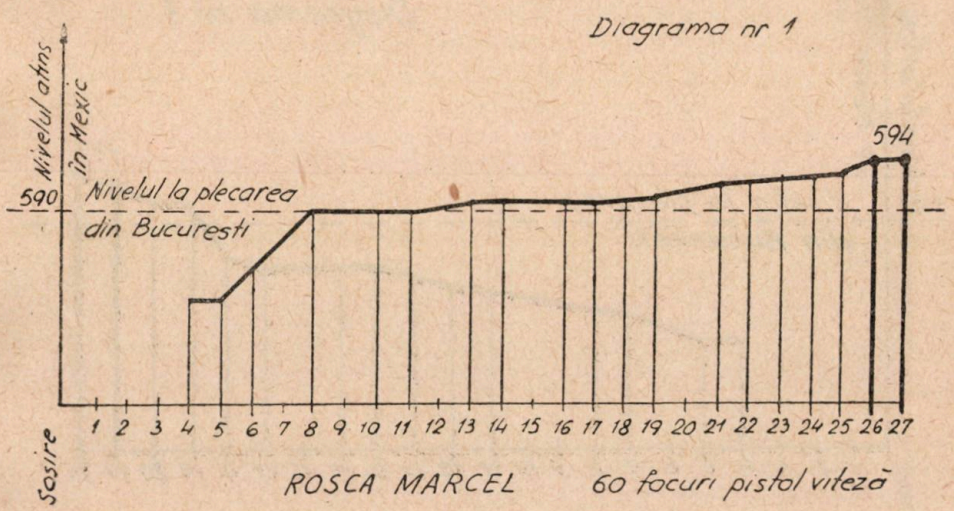
— *Sencovici Gheorghe* la proba de skeet 200 talere a efectuat în total 14 antrenamente, de asemenea judicios gradate. La concurs a ocupat locul II, cu un rezultat mult superior celui realizat la plecarea din Bucureşti. Subliniem faptul că la Bucureşti nu se găsea în plină formă, ci ca şi Roşca marca o intrare în forma sportivă. Trebuie remarcat de asemenea faptul că atît Roşca cît şi Sencovici sînt trăgători tineri — 22—23 de ani — fapt care a influenţat pozitiv uşoara lor acomodare, atingînd foarte repede nivelul avut acasă (diagrama nr. 2).

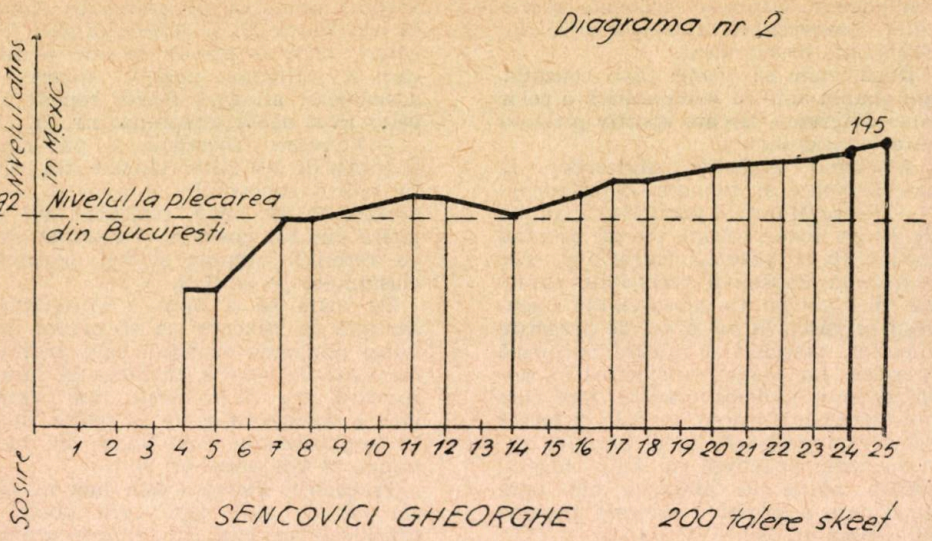
— *Florescu Gheorghe* a participat la proba de 200 talere lansate din şanţ. În cadrul concursului a avut o comportare foarte bună, realizînd 197 de talere din 200 posibile — rezultat egal cu recordul olimpic şi cel personal, clasîndu-se pe locul II.

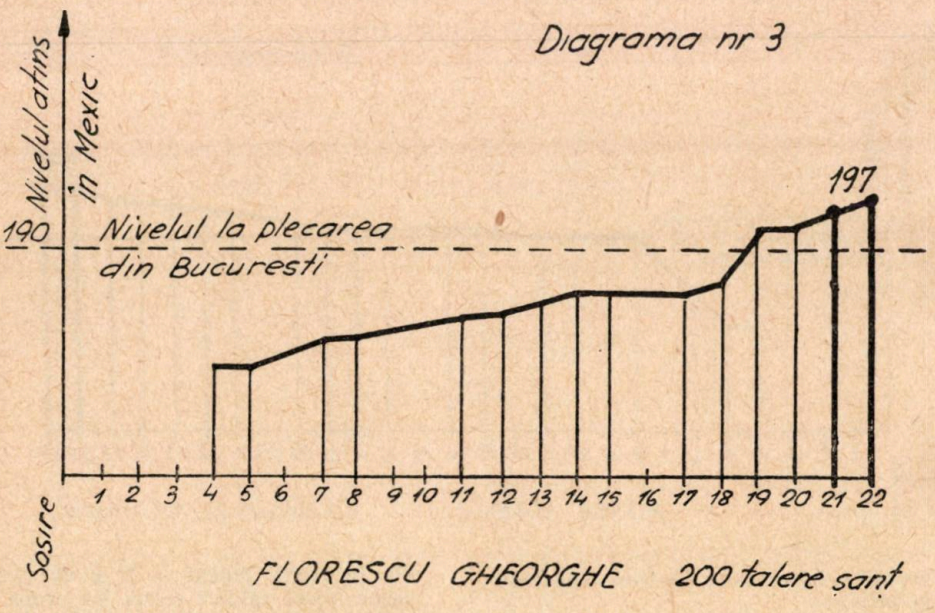
Cu toate că a avut o comportare similară în concurs, ca şi primii doi, totuşi diagrama evoluţiei sale prezintă caracteristici aparte. Intrarea în forma sportivă s-a făcut mult mai tîrziu, abia a douăzecea zi de la sosire, după 12 antrenamente, efectuînd în total numai 13 (diagrama nr. 3).

Trăgătorul *Florescu* este mai în vîrstă (40 de ani), fapt care poate fi considerat ca una din cauzele acomodării mai greoaie.

— *Rotaru Nicolae* trăgătorul de puşcă, care a participat la probele de 60 de focuri culcat şi 3 x 40 focuri armă liberă calibru redus. La proba de 60 de focuri culcat, rezultatul de 59 de puncte este cu puţin sub nivelul arătat la Bucureşti. La proba de 3 x 40 focuri, probă de durată, rezultatul realizat în Mexic este cu mult sub posibilităţile reale. Trebuie remarcat că la această probă nivelul general al performanţelor a fost scăzut, iar pe primele locuri s-au clasat trăgători care







au făcut o adaptare la altitudine, înainte de sosirea lor în Mexic. Trăgătorul Rotaru, în vîrstă de 33 de ani, s-a comportat la nivelul din București, după o perioadă foarte scurtă, prezentînd însă fluctuații pe parcursul perioadei de adaptare. La concurs nu a avut suficientă rezistență necesară unei probe de durată de peste 5 ore (diagrama nr. 4).

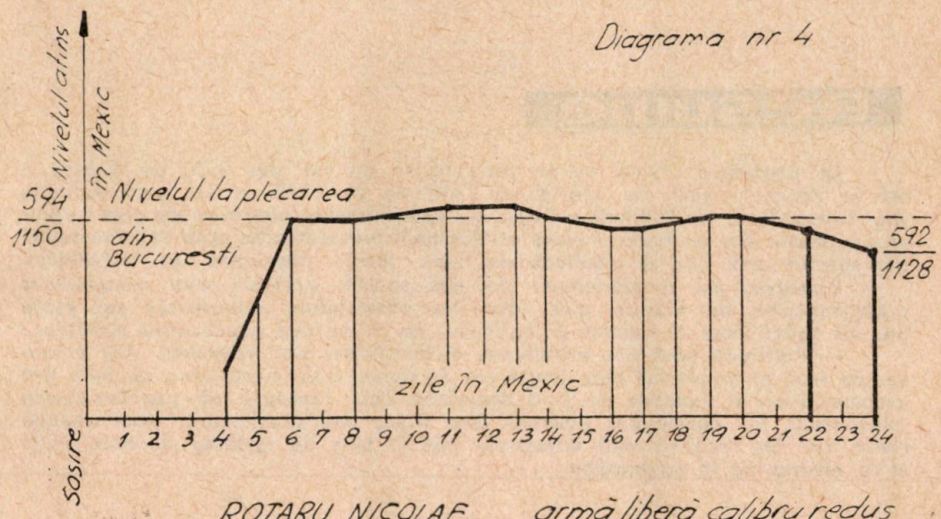
— *Tripșa Ion* (33 de ani), de o valoare superioară, este considerat ca unul din cei mai constanți trăgători pe plan mondial. Anul trecut a cîștigat majoritatea concursurilor interne și internaționale. S-a deplasat în Me-

xic după o suită de rezultate de valoare. Comportarea în Mexic a fost foarte slabă, rezultatu lui fiind cel mai slab din ultimii 4 ani. De altfel, din diagrama nr. 5 se poate constata că şi în antrenamente evoluţia lui a fost permanent sub nivelul avut la Bucureşti. Explicaţia acestei comportări trebuie căutată în activitatea acestui trăgător din ultimele 2 luni înainte de deplasarea în Mexic. A fost solicitat într-o serie de concursuri pe care le-a cîştigat, prezentînd semne de oboseală nervoasă înainte de deplasare.

Atît din analiza comportării sportivilor noştri prezenţi la Mexic, cît şi din observaţiile culese la faţa locului de la celelalte delegaţii, se desprind următoarele concluzii :

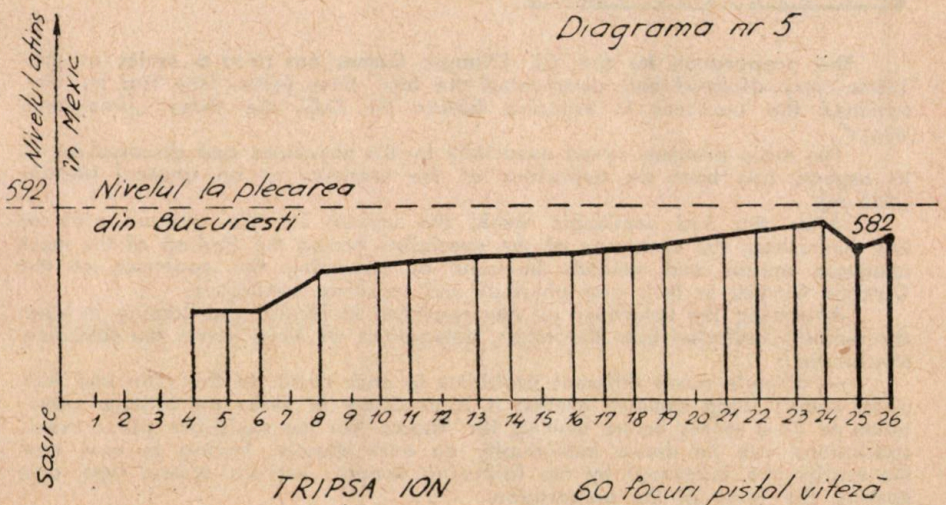
— altitudinea ridică probleme diferenţiate pe probe. La probele de puşcă şi pistol precizie (probe de durată), este necesar ca înainte de deplasarea în Mexic să se facă o acomodare cu altitudinea timp de 2—3 săptămîni.

Diagrama nr 4



ROTARU NICOLAE armă liberă calibru redus

Diagrama nr 5



TRIPSA ION 60 focuri pistol viteză

Pentru proba de pistol viteză, concluziile se pot trage individual, pe trăgători, pentru a rezolva unele contradicții care apar de la un sportiv la altul, întrucît rezultatele sînt influențate de următorii factori : tipul de sistem nervos, vîrsta și gradul de pregătire.

La probele de talere șanț și skeet, cu specific de automatizare și de mai puțină finețe, după o acomodare prealabilă de 3 săptămîni se poate anihila efectul negativ al altitudinii ;

— se recomandă ca toți sportivii care se pregătesc pentru Jocurile Olimpice din Mexic să fie testați în prealabil în condiții similare de altitudine și microclimat ;

— se cere, de asemenea, ca sportivii să aibă o pregătire fizică corespunzătoare și să nu fie suprasolicitați nervos înainte de deplasare. Aceasta impune o riguroasă planificare a activității competiționale din anul olimpic ;

— este indicat ca înainte de deplasare, sportivii să se găsească la un nivel superior și într-o ușoară intrare în forma sportivă pentru ca la întrecerile din cadrul J.O. să atingă forma sportivă maximă.

Résumé

Le problème central de la préparation en vue des J.O. de Mexico a été le comportement des sportifs à l'altitude de 2 240 m. La préoccupation pour le problème de l'altitude a faibli, les spécialistes se penchant de plus en plus vers le choix des meilleurs moyens et des meilleures méthodes pour la présentation des sportifs aux J.O. en plénitude de leurs forces physiques et psychiques.

L'analyse du comportement de nos sportifs prèsents aux compétitions préolympiques de Mexico, ainsi que les observations entreprises sur place par les spécialistes des autres délégations, on memé aux conclusions suivantes :

— l'altitude pose des problèmes differrenciées par épreuves. Aux épreuves de fusil et de pistolet libre (épreuves de durée) il est nécéssaire de faire une accomodation à l'altitude de 2—3 semaines. Pour l'épreuve de pistolet vitésse (silhouettes) les conclusions peuvent être tirées individuellement, pour chaque tireur, car les résultats sont influencés par le type de système nerveux, l'âge et le niveau de la préparation.

Summary

The preparation for the XIX Olimpic Games has risen a series of problems, very discused and commented the last three years. This fact has determined the mexicans to organise before the O.G. the three „preolympic weeks".

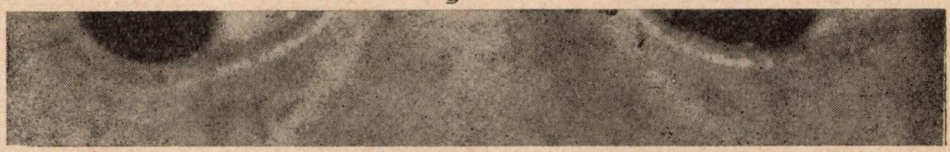
The main problem, raised especially by the physicians and discused on all its aspects has been the behaviour of the sportmen at an unusual altitude (2240 m).

After the 3-rd preolimpic week, the interest for the altitude problem has diminished, the main care of the specialists beeing the finding of the most adequate means and methods in view of presenting the sportmen at the Olympic Games in their best physical and psychical conditions.

Analysing the behaviour of our sportmen in Mexic, and having in view the remarks collected from the other, delegations we have come the following conclusions :

— altitude raises different problems in each event. In the rifle and free pistol events (long stonding events) it is necessary to make an altitude adaptation of 2—3 weeks before leaving for Mexico. For the rapid-fire pistor event, conclusions can be drawn individually on each shooter, having in view that the results are influenced by the following factors : nervous system type, age andand the level of the preparation.

Educaţia fizică



în învăţămînt

Prof.
LUDOVIC NAVODARSKY
Liceul nr. 1 Sighetul Marmaţiei

EFECTELE LUCRULUI ÎN CIRCUIT ÎN LECŢIA DE EDUCAŢIE FIZICĂ LA CLASA A IX-A

La începutul anului şcolar 1966—1967, efectuînd controlul preliminar al elevilor din clasele a IX-a am constatat că nivelul de pregătire şi dezvoltare fizică este scăzut, în special la elevii proveniţi din mediul rural. Acest lucru a reieşit din analiza rezultatelor înregistrate la măsurătorile şi normele obţinute : talia, greutatea, perimetrul toracic, alergarea pe 30 m, tracţiuni în braţe, menţinerea echerului la spalier şi săritura în lungime de pe loc. Astfel, majoritatea elevilor au fost în situaţia de a nu îndeplini cerinţele minime ale programei şcolare.

Cunoscînd din literatura de specialitate eficienţa lucrului în circuit, în special în privinţa dezvoltării calităţilor fizice de bază, deci a pregătirii fizice generale, am încercat să ameliorez situaţia amintită, aplicînd această metodă la clasele a IX-a.

Experimentul s-a desfăşurat de-a lungul întregului an şcolar 1966/1967, în trei etape care coincid trimestrelor şcolare.

Educaţie fizică şi sport nr. 6 — 1968, pag. 31

Tabelul nr. 1

MEDIA VALORILOR PERFORMANȚELOR ÎN CIRCUIT TRIMESTRUL I

Numărul lecției	Data	Tipul lecției	Demi-flexiuni pe un picior		Ridicări și coborîri pe un picior la scara fixă		Flotări	Flexia și extensia trunchiului din șezînd pe lada de gimnastică	Ridicarea și coborîrea trunchiului din sprijin pe coapse la lada de gimnastică	Sărituri de pe loc cu extensie	Alergare pe loc cu ridicarea genunchilor la piept	Din atîrnat tracțiuni în brațe (băieți) Din atîrnat oblic la paralele înegale cu sprijin pe bara joasă, tracțiuni înbrațe (fete)	Din culcat pe spate, ridicarea simultană a picioarelor și trunchiului	Valorile pulsului			Intensitatea	Durata	Volumul
														înainte de efort	După efort	După 2'			
	BĂIEȚI		Stg	Dr	Stg	Dr													
1	23 XI 1966	Învățare	3	3	4	4	5	4	5	5	25	2	5	17	22	19	50%	9'	
2	25 XI 1966	Control	6,3	7,5	8,9	8,6	9,9	8,5	11,9	10,1	51	4,6	8,9	16	25	18	100%	9'	NMR
3	30 XI	Repetare	3	3	4	4	5	4	6	5	25	2	5	—	—	—	50%	9'	$\frac{NMR}{2}$
4	2 XII	„	4	4	5	5	6	5	7	6	30	3	6	—	—	—	50%	9'	$\frac{NMR}{2}+1$
5	7 XII	„	5	5	6	6	7	6	8	7	35	4	7	—	—	—	50%	9'	$\frac{NMR}{2}+2$
6	9 XII	„	6	6	7	7	8	7	9	8	40	5	8	—	—	—	50%	9'	$\frac{NMR}{2}+3$
7	14 XII	„	7	7	8	8	9	8	10	9	45	6	9	—	—	—	50%	9'	$\frac{NMR}{2}+4$
8	16 XII	Control	8,4	8,1	9,4	9,4	11,6	10,4	15,0	12,8	63	5,8	11,8	18	25	20	100%	9'	NMR
	FETE																		
1	23.XI 1966	Învățare	2	2	3	3	2	3	5	4	16	2	3	16	21	17	50%	9'	
2	25 XI „	Control	5,1	4,6	6,9	6,1	3,3	7,7	10,9	9,6	38	4,6	7,7	16	22	18	100%	9'	NMR
3	30 XI „	Repetare	2	2	3	3	2	3	5	4	16	2	3	—	—	—	50%	9'	$\frac{NMR}{2}$
4	2 XII „	„	3	3	4	4	3	4	6	5	20	3	4	—	—	—	50%	9'	$\frac{NMR}{2}+1$
5	7 XII „	„	4	4	5	5	4	5	7	6	25	4	5	—	—	—	50%	9'	$\frac{NMR}{2}+2$
6	9 XII „	„	5	5	6	6	5	6	8	7	30	5	6	—	—	—	50%	9'	$\frac{NMR}{2}+3$
7	14 XII „	„	6	6	7	7	6	7	9	8	35	6	7	—	—	—	50%	9'	$\frac{NMR}{2}+4$
8	16 XII „	Control	6,7	6,1	8,4	7,9	5,8	8,6	11,6	11	48	7,8	8,6	17	23	21	100%	9'	N.M.R

Două din clasele a IX-a (A și B) cu un efectiv de 38 de fete și 28 de băieți, colective omogene, cu o stare de sănătate satisfăcătoare și cu un nivel de pregătire și dezvoltare fizică scăzut au constituit grupele experimentale. Clasele a IX-a C și G, cu un efectiv de 40 de fete și 25 de băieți, au fost clasele de comparație.

În funcție de mijloacele materiale și de spațiul din școala noastră, pentru fiecare etapă am alcătuit un circuit de 9 exerciții, în scopul dezvoltării calităților fizice: forță, viteză și rezistență. Durata unui exercițiu a fost de un minut, deci a întregului circuit de 9 minute. Aceste circuite s-au aplicat în cea de a doua jumătate a părții fundamentale, după realizarea sarcinilor de lecție, în ultimele 8 ore ale fiecărui trimestru.

În lecțiile de învățare și control, pe lîngă numărul maxim de repetări pentru fiecare exercițiu, s-a înregistrat și valoarea pulsului înainte, după și la două minute după executarea acestuia.

Exercițiile s-au executat cu o intensitate de 50 la sută din capacitatea maximă, timp de 15 secunde în lecțiile de învățare și repetare și cu 100 la sută în lecțiile de control.

Din media fiecărui exercițiu, folosindu-ne de formula $\frac{N.M.R.}{2}$ (numărul maxim de repetări — 6) am obținut valoarea volumului de lucru.

După fiecare exerciţiu, elevii şi-au trecut rezultatul obţinut în caietul personal.

În tabelul numărul 1 prezentăm media valorilor performanţelor obţinute de elevi în cadrul circuitului numărul 1 (trimestrul 1).

După cele 8 ore, în circuit observăm o creştere a mediei performanţelor la fiecare exerciţiu, cu 2—3 repetări la băieţi şi 1—2 la fete. Această creştere a influenţat direct creşterea rezultatelor de la normele de control pe trimestrul 1 (tabelul numărul 2).

Tabelul nr 2

MEDIA PERFORMANŢELOR OBŢINUTE LA PROBELE DE CONTROL ÎN ANUL 1966/67

PROBELE	Grupa experimentală		Grupa de comparaţie	
	Fete	Băieţi	Fete	Băieţi
60 m plat	9"9	—	10"5	—
80 m plat	—	12"1	—	12"4
Săritura în lungime cu elan	2,94 - 3,22	4,10	2,80 - 3,08	3,86
Flotări	5,6	17,3	5,2	15,6
500 m plat	2'01"	—	2'04"	—
600 m plat	—	2'03"	—	2'07"
Aruncarea greutăţii	—	8,36	—	7,29

CONCLUZII

1. Lucrul în circuit contribuie la înlăturarea monotoniei lecţiilor. Trecerea rapidă de la un exerciţiu la altul dă posibilitatea angrenării în activitate a unui număr mare de grupe musculare şi articulaţii. Datorită acestui lucru, oboseala nu apare în mod izolat şi rapid, ci în mod general şi relativ mai tîrziu.

2. Stimulează participarea activă şi conştientă a elevilor la lecţie, chiar şi a celor mai retraşi, mai timizi, mai slab dezvoltaţi din punct de vedere fizic.

3. Păstrează în permanenţă un caracter de concurs, de întrecere, ceea ce determină mobilizarea cu uşurinţă a elevilor într-o activitate mai intensă şi asigură posibilitatea comparării rezultatelor obţinute de la o etapă la alta.

4. Dă o mai mare posibilitate de dozare progresivă şi individuală a efortului.

5. Lucrul în circuit creşte interesul elevilor pentru lecţia de educaţie fizică, impulsionează munca independentă şi creează condiţii favorabile pentru stimularea spiritului de iniţiativă.

BIBLIOGRAFIE

1. CORNEŞEANU T.: Folosirea metodei antrenamentului în circuit în lecţia de educaţie fizică din învăţămîntul superior, revista C.F.S., nr. 2, 1967.

2. MOGOŞ A.: Adaptarea şi aplicarea antrenamentului în circuit la lecţia de educaţie fizică cu elevii, revista C.F.S. 1, 1966.

3. * * * Conţinutul şi metodica antrenamentului sportiv contemporan, Ed. U.C.F.S.

4. * * * Antrenamentul în circuit, Ed. U.C.F.S., Sector documentare.

Résumé

Désireux d'ammeliorer le niveau trés bas de développement et préparation physique de ses éléves de la IX-éme classe, le prof. Ludovic Navodarsky a experimenté la méthode du circuit-training pendant l'année scolaire 1966—1967.

La groupe experimentale a été constituée par les classes IX-éme A et B, soit 38 filles et 28 garçons avec un état de santé satisfaisant et un niveau de préparation et développement physique faible, mais constituant des collectifs homogénes. Les classes IX-éme C et G, ayant un éffectif de 40 filles et 25 garçon, ont constitué la groupe de comparaison.

Tout en tenant compte des moyens matériaux et de l'éspace de l'école, on a élaboré un circuit de 9 exercices ayant comme but le dévelopement de la force, de la vitesse et de la résistence. Ces circuits ont été apliqués dans la deuxiéme moitié de la part fondamentale, apréta réalisation des tâches de la leçon, dans les dernieres 8 heures de chaque trimestre. Aprés ces 8 heures de travail en circuit on a enregistré un surcroît de la moyenne des performances à chaque exercice, avec 2—3 répétitions chez les garçons et 1—2 chez les filles, ainsi qu'un surcroît des résultats des normes de contrôle pour le premier trimestre.

Summary

During the 1966—1967 school year, in his wish for improving the school position of the IX form pupils (very low preparation level and physical development) prof. Ludovic Navodarsky has experimented the circuit work method.

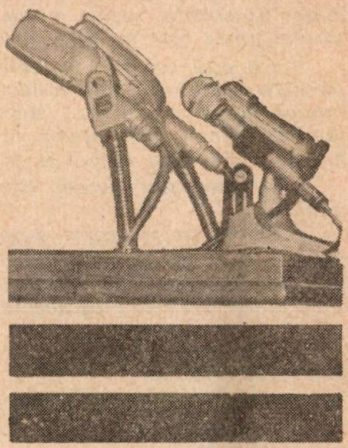
Two of the IX from classes (A and B) with 32 girls and 28 boys, an homogeneons collective, with a satisfactory health and with a low preparation level and physical development, have formed the experimental group. The C and D classes with 40 girls and 25 boys formed the comparison group.

It has been made up for each stage a circuit of 9 exercises in the purpose of developing the physical qualities, according to the material means and room of the school : strength, speed and endurance.

These circuits have been applied in the second half of the basical part, after achieving the lesson tasks, in the last 8 lessons of each term.

After the 8 working lesson in circuit are registered a growth of the performance average in each exercise, with 2—3 repetitions for the boys and 1—2 for the girls, and an improvement of the results in the control stoudards in the first term.

opinii consultații



Prof.
CONSTANTIN TUDOSE
Liceul „Nicolae Bălcescu" — București

COORDONATE MAJORE ALE EDUCAŢIEI FIZICE ŞCOLARE

Progresele însemnate realizate pe linia învățămîntului de toate gradele s-au resimțit în mod firesc și asupra educației fizice în ceea ce privește dotarea materială, îmbunătățirea și perfecționarea predării acesteia prin introducerea unor metode moderne etc.

Și la acest obiect strădaniile pentru o mai bună asigurare a bazei materiale, a măririi eficienței lecțiilor, precum și aplicării unor metode noi au marcat un progres.

Totuși, CERCETĂTORUL care urmărește predarea educației fizice pe o anumită arie școlară constată cu surprindere o trăsătură ce nu se întîlnește la celelalte obiecte. Este vorba de caracterul „FLUCTUANT" al acestei materii, adică de faptul că lecțiile de educație fizică diferă de la o școală la alta, de la un profesor la altul etc.

Deși pe întreg teritoriul operează o aceeași programă, aplicarea ei este de cele mai multe ori frînată, fie datorită unor factori obiectivi (de ordin material), fie unor cauze subiective.

Chiar dacă programa s-ar adresa unor unități școlare cu dotare ideală din punct de vedere material, și în acest caz s-ar putea discuta dacă aplicarea ei se face în spiritul documentului, cu toate implicațiile ce decurg din el.

Dorința spre mai bine ne determină să consemnăm că educația fizică școlară, în contextul celorlalte obiecte, rămîne cu mult în urmă. Fără asigurarea spațiului

precis la fiecare unitate școlară, în care profesorul de educație fizică să-și desfășoare în condiții normale procesul de instruire, educația fizică va continua să se afle mereu pe aceeași linie de mare „variabilitate".

O experiență îndelungată dobîndită prin predarea educației fizice la aproape toate nivelurile școlii mi-au permis să desprind din numărul remarcabil de sarcini unele care mi s-au părut că au o pondere deosebită.

Ce este esențial în lecțiile de educație fizică? Care ar fi trăsăturile majore pe care profesorul este îndemnat să le urmărească constant, cu perseverență de-a lungul etapelor școlare? Aceste coordonate răspund ele fiecărei trepte de învățămînt, tuturor exigențelor ce se desprind din programă și, mai ales, specificului grupelor de elevi cărora li se adresează? Pot servi ele ca un ghid.

Acestea sînt numai cîteva puncte orientative la care vom încerca să răspundem.

CONFRUNTAREA PERMANENTĂ A PRACTICII CU TEORIA demonstrează că într-adevăr se poate vorbi de unele fire călăuzitoare care merită să stea în atenția profesorilor de educație fizică chiar în condițiile actuale, cînd baza materială este încă necorespunzătoare. Să le enumerăm:

1. cuprinderea întregului efectiv al claselor (grupelor) în activitate, ca și la celelalte obiecte;

2. tratamentul diferențiat din punct de vedere al sănătății;

3. preocuparea de a lucra cu întreaga masă a elevilor și nu numai cu cei mai bine dotați;

4. pregătirea fizică generală sau specială?;

5. îmbinarea „utilului" cu „plăcutul";

6. formarea unei ținute corporale corecte;

7. rezolvarea priorității educativului sau a instructivului?;

8. formarea gustului pentru efort;

9. personalitatea profesorului — cheia succesului.

1. CUPRINDEREA ÎN ACTIVITATE A TUTUROR ELEVILOR DIN CLASĂ

După cum la toate obiectele profesorul respectiv lucrează cu toți elevii clasei, indiferent de deosebirile marcante între aceștia, se pare că o aceeași cerință trebuie aplicată și educației fizice.

Nu cred să fie situație mai grea pentru un profesor decît aceea de a-și ține lecția cu un număr de elevi sub efectivul clasei, pentru motivul că ceilalți sînt scutiți.

Cu toate că presa a remarcat apariția în educația fizică școlară a „BOLII INCURABILE" a scutiților, apreciez că foarte puțini elevi pot fi cu adevărat în situația de „scutire medicală".

Ce se întîmplă însă cînd pe lîngă „scutiții oficiali", să zicem, controlați cu multă răspundere de către medic, mai apar și alții?

Motivele invocate de elevi sînt multe.

În situația în care profesorul va fi îngăduitor, sau i se va părea că este mai comod să lucreze cu elevi mai puțini, fapt intuit de către aceștia, fluctuațiile efectivului de lucru vor fi mari. Cînd profesorul va da dovadă de intransigență în controlul riguros al elevilor, numărul scutiților ocazionali va descrește.

Din experiența personală m-am convins că cel mai „grav" bolnav dintre scutiți poate fi recuperat și integrat în colectivul clasei.

Am lucrat și continui să lucrez cu foarte mulți scutiți medicali, dintre care unii cu scutire integrală, anuală.

Spre surprinderea mea, aceștia au o frecvență aproape mai bună decît elevii fără scutire, manifestînd mult interes și seriozitate. Controalele medicale efectuate pe parcursul anului școlar atestă binefacerile mișcării.

Am reușit să atrag la lecții chiar și elevii cu flagrante deficiențe fizice — fie congenitale, fie dobîndite — avînd grijă să participe la lecții echipați în trening, asigurîndu-le un program de lucru corespunzător.

Nu se poate încerca o satisfacție mai mare decît aceea de a lucra cu toți elevii, chiar cu diferențe vădite între ei și apreciez această strădanie a profesorului drept cea mai mare performanță.

2. TRATAMENTUL DIFERENȚIAT AL SĂNĂTĂȚII.

Atragerea tuturor elevilor în circuitul lecției, cu diferențele existente între cei fără scutire și cei scutiți, implică o muncă susținută și de mare răspundere.

Așa cum medicul are datoria să cunoască antecedentele bolnavului pentru stabilirea diagnosticului, profesorul de educație fizică, „medicul" oamenilor sănătoși, este obligat să depisteze chiar din primele lecții elevii cu unele deficiențe fizice și să-i cunoască pe cei suferinzi de anumite boli.

Fără această acțiune inițială, în care elevii sînt diferențiați din punct de vedere al gradului de sănătate, nu se poate concepe programul de activitate.

O dată cu primele lecții, cînd elevii sînt supuși efortului fizic, apare și o altă categorie: este vorba de cei timizi, fricoși, stîngaci sau avînd unele complexe de inferioritate etc.

Pentru a-i cîștiga pe acești copii în timpul lecțiilor, trebuie să le aplicăm un tratament de sănătate, diferențiat și uneori individualizat, față de masa celor bine dotați. Este necesară adoptarea unui spirit de toleranță, de îngăduință, de multă înțelegere, concretizată prin trecerea cu vederea a unor greșeli de execuție și stîngăcii, încurajîndu-i permanent în timpul execuțiilor.

Nici o durere nu apasă pe un copil mai mult decît conștiința slăbiciunii sale fizice sau, și mai grav, a infirmității. Tămăduirea acestor traumatisme psihice este o datorie a profesorului de educație fizică. În măsura în care acesta va reuși să-i atragă spre activitate, integrîndu-i pe nesimțite în colectiv, se va produce acea „ștergere" a diferențelor marcante din punct de vedere fizic. Cel mai important succes este dobîndirea încrederii în forțele proprii și învingerea complexului de inferioritate.

3. PREOCUPAREA DE A LUCRA CU ÎNTREAGA MASĂ A ELEVILOR și nu numai cu cei mai bine dotați.

În activitatea unor profesori se mai constată tendința de a acorda o atenție sporită unei minorități a clasei (aleasă dintre elevii cei mai bine dotați) în detrimentul celorlalți. Lecțiile se transformă uneori în pregătirea unor „campioni" sau „echipe", neglijîndu-se restul elevilor. Poate și GOANA DUPĂ REZULTATE a generat această abatere.

De multe ori, datorită unei aprecieri cu totul nepotrivite, școlile continuă să fie ierarhizate numai după unele rezultate obținute de echipe sau de cîțiva elevi, la unele sporturi individuale, pregătirea fizică a masei elevilor fiind trecută cu vederea. *Dar neglijarea masei elevilor în procesul de instruire, pe motivul formării „reprezentativilor" și „reprezentativelor", nu poate duce decît la evaziunea elevilor de la educația fizică.*

Lecția de educație fizică se adresează tuturor și, așa cum s-a arătat mai sus, profesorul are datoria de a acorda o aceeași importanță elevilor săi, mai ales celor deficienți fizici și psihici.

Nu înseamnă însă că profesorul ar neglija pe cei bine dotați, cu perspective performanțiale.

Această activitate poate fi realizată atît în școală, în timpul prevăzut diferitelor secții sportive, cît și la nivelul cluburilor sportive.

4. PREGĂTIRE FIZICĂ GENERALĂ SAU SPECIALĂ ?

O altă abatere semnalată este transformarea lecțiilor de educație fizică în antrenamente de gimnastică, atletism sau jocuri sportive. Chiar dacă există o motivare de ordin material, sau dacă profesorul respectiv este specializat într-una din disciplinele de mai sus, aceasta înseamnă totuși încălcarea programei și, deci, o subapreciere a unora față de altele. Fiecare disciplină sportivă furnizează mijloace ce pot fi folosite și îmbinate în mod rațional, astfel încît elevii să beneficieze de pe urma specificului tuturor genurilor de exerciții. După cum școala generală urmărește să dea elevilor o cultură generală și multilaterală, fapt concretizat în multitudinea obiectelor prezente la fiecare ciclu de învă-

țămînt, educația fizică are menirea să asigure tineretului o pregătire fizică de aceeași factură. Există aici o concordanță rațională care nu poate fi ignorată.

Unei culturi generale a tînărului pe plan spiritual îi corespunde pe plan fizic o cultură motrică generală și multilaterală. Numai pe postamentul unei pregătiri fizice generale, care presupune o dezvoltare corporală corectă, armonioasă, și formarea unor calități psiho-fizice corespunzătoare se poate grefa specializarea. Dar aceasta nu este un atribut al lecției. Ea se realizează în școală în cadrul diferitelor secții sau în cluburile sportive.

În acest sens, apreciem că nu există scuză că nu se pot executa în școlile noastre exerciții alese din gimnastică, atletism sau jocuri sportive. Chiar dacă s-ar invoca greutăți de ordin material, registrul de exerciții este atît de larg, încît în orice situație profesorul poate să-și adapteze cele mai potrivite mijloace în vederea realizării sarcinilor sale.

5. ÎMBINAREA „UTILULUI" CU „PLĂCUTUL"

Epoca considerării educației fizice ca materie „de joacă", „de distracție" a elevilor este depășită.

Este adevărat că urme ale acestei mentalități retrograde se mai întîlnesc și azi la unii dintre părinți și, normal, într-o măsură mai mare, în rîndul elevilor.

Confundarea educației fizice cu „joaca", „amuzamentul", a derutat și contrariat de multe ori elevii atunci cînd profesorul a folosit și alte teme, mai puțin plăcute sau mai dificile.

Școala efortului fizic, de care copilul ia cunoștință în mod treptat (la început aproape pe nesimțite, în ambianța jocului) se transformă mai tîrziu în cerințe prevăzute de programa de învățămînt, ce presupune o solicitare fizică intensă.

Dilema care apare: ceea ce PLACE mai mult elevilor sau ceea ce le este NECESAR, UTIL în dezvoltarea lor fizică, merită să fie rezolvată cu mult spirit de răspundere? Exagerarea unei tendințe față de alta înseamnă o muncă făcută de mîntuială și, bineînțeles, cu efecte negative în educația elevilor. Este mult mai ușor și comod să prezentăm elevilor la lecții numai acele „mijloace" care atrag, provoacă plăcere sau creează entuziasm, bucurie etc. Dar să ne întrebăm: cerințele programei sînt respectate? Oare folosirea în exces a acelor mijloace facile (în care mingea este nelipsită) este în măsură să asigure rezolvarea problemei centrale a educației fizice, adică sănătatea fizică și psihică a elevilor? Această deviere nu înseamnă oare alunecarea spre o pregătire superficială, departe de realitatea cerințelor?

Experiența arată că e mult mai greu ca în timpul lecțiilor să abordăm exerciții dificile, presupunînd un efort fizic susținut, dar gama acestor exerciții este de o valoare utilitară și educativă remarcabilă.

Exercițiile de tîrîre, cățărare, escaladare, echilibru, transportul de greutăți, tracțiunile, complexul săriturilor combinate, cursele cu obstacole, alergările de rezistență etc, prevăzute în programă, sînt mijloace ce nu pot fi neglijate. Aceste exerciții își au ponderea lor în pregătirea fizică multilaterală a elevilor.

În epoca noastră, fără să alunecăm spre hebertism revenirea spre exerciții naturale apare mai evidentă decît pe vremea reprezentantului acestei metode.*

Folosirea rațională a exercițiilor aplicative contribuie la o pregătire fizică mai solidă. Ele ajută totodată la îmbunătățirea calităților fizice și psihice. Ar fi o greșeală să se creadă că folosirea lor în lecții trebuie să fie făcută automat.

Inițial, elevii vor fi convinși de către profesor de folosul acestor exerciții. Așa după cum gîndirea matematică a elevilor nu s-ar dezvolta niciodată dacă la obiectul respectiv s-ar opera cu exerciții și probleme de un nivel inferior

---

* GEORGE HÉBERT (1875—1957), protagonistul „METODEI NATURALE", preconizează că omul trebuie să ajungă la dezvoltarea sa fizică integrală prin folosirea mijloacelor de locomoție, muncă și de apărare proprii, naturale. Propune practicarea rațională a unor exerciții „utilitare indispensabile", adevărate exerciții educative, alcătuind opt grupe: mersul, alergarea, săritura, cățărarea, ridicarea și transportul greutăților, aruncarea, apărarea naturală (prin box și lupte), înotul.

clasei respective, și pentru educația fizică trebuie să crească continuu gradul de dificultate. Acest lucru este o cerință majoră care merită o atenție deosebită în procesul de instruire. Armonizarea și intercalarea „plăcutului", „atractivului" etc. în gama exercițiilor utile este recomandată să fie făcută în mod continuu, rațional și cu discernămînt.

6. FORMAREA UNEI ȚINUTE CORPORALE CORECTE

Deficiențele fizice rezultate din pozițiile defectuoase din bancă, ducerea servietei în aceeași mînă, precum și unele deprinderi de a învăța sau scrie în poziții comode dar incorecte determină instalarea de timpuriu, la nivelul coloanei vertebrale, a unor vicii de atitudine. Dacă se conturează o atitudine cifotică, lordotică sau scoliotică, acestea pot fi corectate în timpul lecțiilor de educație fizică. Deficiențele fizice depistate chiar de la începutul anului școlar pot fi rezolvate cu mijloace specifice. Din acest motiv, considerăm că tratamentul care va fi aplicat trebuie generalizat ca acțiune preventivă asupra masei elevilor cu o ținută corectă și diferențiat pentru ceilalți.

TONIFICAREA MUSCULATURII POSTERIOARE A CORPULUI și cu precădere a spatelui devine o cerință majoră care trebuie să fie prevăzută la fiecare lecție. Se poate ajunge chiar la formarea „REFLEXULUI DE ȚINUTĂ CORECTĂ" atît în atitudinile statice, cît și în cele de mișcare.

Atingerea acestui stadiu presupune o muncă de durată, formarea de către elevi a imaginii precise a ceea ce înseamnă ținuta corectă și realizarea din partea acestora a unui autocontrol riguros.

7. PRIORITATE „EDUCATIVULUI" SAU „INSTRUCTIVULUI" ?

Dacă la alte materii interdependența între latura educativă și cea instructivă nu apare atît de evidentă, la educația fizică această trăsătură este pregnantă. Chiar și terminologic, denumirea obiectului sugerează într-o primă accepție disciplina prin care se urmărește educația prin mișcare.

Experiența de la catedră, așa cum rezultă și de la alte obiecte, în special la clasele mici, arată că, de cele mai multe ori, dificultatea nu rezidă din predarea cunoștințelor, ci din asigurarea unui climat favorabil muncii profesorului. Dar la educația fizică, considerată de mulți elevi ca o oră „de joacă" sau de zburdălnicii ?

Se pare că la acest obiect solicitarea profesorului pentru a-și asigura „microclimatul" de ordine și disciplină este mai mare. Acțiunea educativă nu trebuie însă oprită aici. Ea își mărește dimensiunile de intervenție pe căi multiple și variate. Ne referim în mod deosebit la acele procedee și mijloace prin care se caută formarea, modelarea și retușarea unor deprinderi ale copiilor, ce trec neobservate la alte obiecte.

Toate formele de manifestare ale copiilor cuprinse în sfera noțiunii de „atitudine necivilizată" merită să fie tratată cu răbdare, tact și multă generozitate. Fără a transforma conținutul lecțiilor în ore „moralizatoare", ceea ce ar constitui desigur o exagerare, rezolvarea cu succes a sarcinilor educative necesită durată și mai ales măiestrie în alegerea celor mai potrivite momente.

Stabilirea raportului just de precumpănire în anumite perioade sau lecții a unei laturi față de celelalte este rezultatul unei bogate experiențe și mai ales a cunoașterii multilaterale a elevilor.

Introducerea în rîndul acestora a CONVINGERII DE A LUCRA într-o ambianță de liniște și respect reciproc, chiar în situația claselor aglomerate, nu reprezintă decît primii pași, timizi, spre instalarea AUTODISCIPLINEI. Numai acest FUNDAL PROPICE de lucru poate asigura o instruire eficientă și de înaltă calitate.

8. FORMAREA GUSTULUI PENTRU EFORT

Considerăm că în activitatea oricărui profesor nu se poate înregistra un succes deosebit decît în situația în care masa elevilor a fost atrasă către obiectul respectiv.

Simpatia acestora față de o „materie" înseamnă nu numai însușirea ei în limitele manualelor și programelor, ci reprezintă gustul elevilor împins pînă la studiul și al altor cursuri sau lecturi suplimentare.

Odată aprinsă această flacără, născută în intimitatea fiecărei lecții, rămîne și mai departe, în viață, ca o necesitate permanentă.

Dezvoltarea gustului elevilor pentru efortul fizic și în școală, în afara ei și, mai tîrziu, în viața de toate zilele, se înscrie drept cel mai frumos palmares al profesorului de educație fizică. Este idealul de azi al școlii noastre.

Să trezim interesul și mai ales să formăm convingerea că „mișcarea" este o necesitate cotidiană imperioasă a oricărei persoane, indiferent de locul de muncă și profesiunea ei.

Această „vitamină" aflată la dispoziția fiecărui om are o valoare imensă în menținerea și potențarea forțelor fizice, spirituale și morale, *de-alungul vieții. Folosirea ei rațională și continuă este în măsură să creeze persoanei beneficii materiale și morale.*

A nu cunoaște gustul medicamentelor, a fi lipsiți de gama iritațiilor provocate de lungile așteptări în anticamera medicilor, a evita momentele de depresiune și, mai mult, a nu simți durerea sînt numai cîteva consecințe ce se înscriu în viața omului sănătos.

Economie de TIMP, DURERE și BANI, înseamnă posibilitatea de valorificare creatoare în alte domenii. Să-i convingem pe elevi că SĂNĂTATEA, acea stare de echilibru a organismului, nu se poate dobîndi fără un efort susținut. Atingerea acestei trepte superioare, în care concepția profesorului a reușit să proiecteze în mintea și activitatea copiilor poate cea mai esențială trăsătură, nu se realizează decît după o laborioasă strădanie, sau după ce toate pragurile diferitelor greutăți au fost trecute și, mai ales, cînd elevii s-au convins de marile beneficii ale exercițiului fizic.

9. PERSONALITATEA PROFESORULUI — CHEIA SUCCESULUI

Pierre de Coubertin, nume de care se leagă reluarea Jocurilor Olimpice, avea multă dreptate cînd îl considera pe profesorul de educație fizică drept PRIMUL EDUCATOR AL ELEVILOR. Lui îi datorăm de altfel și schimbarea denumirii din „profesor de gimnastică", în „profesor de educație fizică".

Marele pedagog a intuit în chip strălucit înrîurirea preponderent-educativă pe care o are profesorul de educație fizică asupra elevilor, față de ceilalți profesori. Realitatea o confirmă. Se cere o condiție : PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ să fie o PERSONALITATE. În acest sens, credem că acesta trebuie să aibă o PREGĂTIRE IREPROȘABILĂ, alimentată permanent de observații personale și studii, să fie un OM DE CULTURĂ, calitate principală din care se naște AUTORITATEA și PRESTIGIUL ; să împletească în chip desăvîrșit CUVÎNTUL ȘI GESTUL ; să trezească elevilor gustul pentru efort, cu intenția ca prin transfer să devină o deprindere firească în viață ; să muncească cinstit, modest și să fie un exemplu viu în orice situație, dar mai ales să aibă CURAJUL OPINIILOR ori de cîte ori acestea reprezintă un progres în viața școlii și a societății.

Résumé

L'auteur nous expose quelques unes de ses conceptions sur les éléments dont on doit tenir compte pendant les leçons d'éducation physique : l'engraînement de tous les éléves de la classe, le traitement differencié de la santé, la préoccupation de travailler avec tous les éléves, le rapport entre la préparation physique générale et spéciale, l'harmonisation de l'„utile" avec le „plaisant", la préoccupation permanente pour la formation d'une tenue corporelle correcte, le rapport entre l'éducatif et l'instructif, la formation du goût pour l'éffort physique. L'auteur met aussi en évidence le fait que la personalité du professeur constitue la clé du succés.

Summary

When taking into account the importance that must be given to physical education in the teaching process, the author thinks necessary that within the lessons the following points are to be considered :

— the stimulation of all the pupils in this activity ;
— the relations between general and special physical education ;
— the combination of the useful with the plesant ;
— the permanent care for achieving a correct poposition of the body ,
— the relation between educational and instructive ;
— the building up of the taste for effort, as well as the fact that the teacher's personality is the key to success.

The article is interesting also by the fact that it was inspired from the author's reach experience.

CONSFĂTUIRI

În cadrul celei de a VI-a Consfătuiri metodico-științifice a antrenorilor organizată de Clubul sportiv „Dinamo" — București a fost discutată tema: „Forma sportivă". Discuțiile purtate pe marginea celor 14 lucrări prezentate au subliniat atenția acordată temei abordate.

De asemenea, s-au desprins o serie de concluzii practice reieșite din această reușită manifestare metodico-științifică.

Dintre lucrările prezentate, de un deosebit succes s-au bucurat : *„Analiza conținutului și metodicii procesului de pregătire a copiilor în natație"*, de prof. Cristian Vlăduță ; *„Contribuții la studiul științific al tehnicii de aruncare a greutății", de ing.* Adrian Gagea, maestru al sportului ; *„Aspecte experimentale ale adaptării la efort și de refacere la alergătorii de fond"*, de prof. dr. Florin Ulmeanu și colaboratorii ; *„Probleme ale asistenței psihologice a sportivilor"*, de conf. univ. Mihai Epuran, precum și *„Complexe de exerciții tehnico-tactice în condiții analoge jocului"*, lucrare completată de un film metodic realizat în cadrul Cabinetului metodic al Clubului sportiv Dinamo de antrenorul Gheorghe Constantinescu.

Cu această ocazie a fost alcătuită și distribuită participanților o „Culegere de exerciții" pentru diferite ramuri sportive.

★

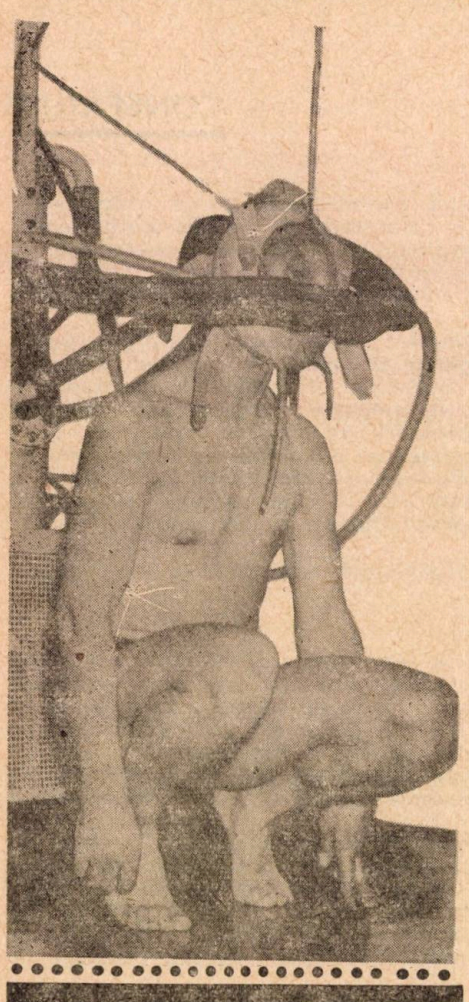
De curînd, în sala Casei de cultură a sindicatelor din Tîrgu-Mureș s-a desfășurat cea de „A V-a Consfătuire metodico-științifică" organizată de Cabinetul metodico-științific al Consiliului județean pentru educație fizică și sport Tîrgu-Mureș, sub îndrumarea Comisiei de coordonare a activității științifice din cadrul Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport.

În cadrul acestei manifestări au fost prezentate 17 lucrări pe tema : *„Studierea proceselor de refacere a organismului sportivilor de performanță și stabilirea de mijloace rapide de refacere"*.

Dintre lucrările unanim apreciate în cadrul consfătuirii se desprind : *„Date asupra comportării analizatorului chinestezic și a unor teste cardiorespiratorii la jucătorii de baschet"*, de dr. Ștefan Csögör ; precum și lucrările : *„Dezobosirea coloanei la vislași"*, de dr. Octavian Popescu și *„Contribuții la antrenamentul prin intervale în pregătirea jucătoarelor de handbal"*, de antrenor Arpad Kamenitzky, lucrări care au fost însoțite de filme metodice deosebit de interesante.

Concluziile la care s-a ajuns vor fi de un real folos în orientarea muncii de cercetare în problema refacerii organismului după efort, aspect deosebit de important în cadrul pregătirii sportivilor de performanță.

medicină sportivă



Conf. univ.
DR. ANDREI DEMETER
Conf. univ.
DR. VALERIU NEŞTIANU

CERCETĂRI ELECTRO-FIZIOLOGICE ASUPRA SPORTIVILOR DE PERFORMANŢĂ LA ALTITUDINE SIMULATĂ ÎN BAROCAMERĂ*

Hipoxia afectează într-o măsură importantă celulele şi ţesuturile organismului, dar după cum afirmă Van Liere (12) ţesutul nervos şi, în special, substanţa cenuşie este cel mai sensibil. Tulburările funcţiei sistemului nervos ce apar la altitudine reprezintă simptomele subiective incipiente, frecvente şi supărătoare, fapt care explică tocmai dece atît Van Liere cît şi

* Lucrare efectuată în colaborare cu Centrul medical al aviaţiei.

Educaţie fizică şi sport nr. 6 — 1968, pag. 42.

un număr însemnat de cercetători sovietici — Orbeli, Sirotinin, Asratian și elveţieni — Grandjean (4), Fleisch (3), von Muralt (8), Posternak (9) — susţin că sistemul nervos este cel mai sensibil. Aceasta în antiteză parţială cu concepţia expusă de Luft (6), care afirmă: *„Faptul că funcţia corticală se înrăutăţeşte aparent mai rapid nu ne permite concluzia că sistemul nervos central este unicul organ susceptibil la hipoxie, ci alte organe şi sisteme pot suferi tot aşa de mult de hipoxie, dar disfuncţia lor nu devine imediat aparentă. Este cert însă, că reduceri minore în funcţia neuronală integrativă a scoarţei sînt mai decisive decît ale altor organe, din punctul de vedere al supravieţuirii"*.

Mai este de menţionat că funcţia coordonatoare a sistemului nervos este foarte mult solicitată în majoritatea ramurilor sportive, situaţie asemănătoare cu cea întîlnită la piloţii de pe avioanele moderne de mare viteză.

Hipoxia de efort, întîlnită la sportivi în timpul activităţii fizice intense, la şes, nu reuşeşte să afecteze aproape de loc funcţia sistemului nervos. Dar cînd ea se suprapune peste hipoxia permanentă de la altitudine, poate duce la apariţia unor semne alarmante şi chiar la pierderea cunoştinţei.

Este de remarcat faptul că faţă de importanţa modificărilor activităţii sistemului nervos şi a tulburărilor psihice şi nervoase consecutive, cercetările ştiinţifice dedicate elucidării acestor probleme, mai ales la sportivi, sînt foarte reduse — Grandjean (5).

Din cercetările existente rezultă că excitabilitatea sistemului nervos prezintă variaţii în funcţie de înălţime; trecînd mai întîi prin faza de hiperexcitabilitate la altitudine medie, ca apoi să se producă hipoexcitabilitatea, care pe măsură ce se ajunge la altitudini mari şi foarte mari, ea devine din ce în ce mai marcată. La noi în ţară, dr. Ion Drăgan şi colaboratorii au pus în evidenţă scăderea timpului de reacţie la altitudine medie, comparativ cu valorile de la şes.

Cercetările electroencefalografice la altitudine s-au limitat fie asupra băştinaşilor ce trăiesc de multe generaţii la peste 4.000 de metri în munţii Anzi, care au coborît la şes, fie asupra unor persoane venite de la şes la aceste altitudini — Rodriguez şi Figueroa (11), Querol (10).

Rezultatele cercetărilor făcute asupra unor persoane care inspiră, la şes. aer sărac în O_2 (11 la sută, 10 la sută, 8 la sută, 5 la sută) au scos în evidenţă apariţia undelor lente la o atmosferă cu 11 la sută O_2, la persoanele normale — Brazier (1), în timp ce la sportivi, procentul limită ce declanşează apariţia acestor unde este cu atît mai coborît, cu cît nivelul de antrenament este mai ridicat — Demeter (2).

Mai sînt o multitudine de cercetări efectuate în condiţii de barocameră, pe piloţi care indică, de asemenea, o mare variabilitate individuală în ceea ce priveşte apariţia undelor lente.

În lucrarea de faţă, se fac testări electrofiziologice (EEG, EKG, EDG) şi de reactivitate corticală (prag de fuziune a luminii intermitente) la un lot de sportivi de performanţă (componenţi ai loturilor olimpice româneşti, la altitudinea de 5.000 de metri, simulată în barocameră).

MATERIAL ŞI METODĂ

Cercetările au fost efectuate pe un lot de 29 de sportivi de mare performanţă, dimineaţa, după micul dejun, în etapa de pregătire pentru marile competiţii. Limitele de vîrstă au fost 19—27 de ani.

Înregistrările s-au efectuat în barocamera Centrului medical al aviaţiei, sportivul stînd în fotoliu şi privind spre geamul din faţă, prin care se trimitea lumina intermitentă. Împreună cu sportivul, în barocameră stătea şi un medic care determina, din cînd în cînd, tensiunea arterială şi supraveghea atent starea generală. Medicul era în legătură telefonică permanentă atît cu electroencefalografiştii, cît şi cu medicul specialist, care comanda şi supraveghea decompresiunea.

Înregistrările electrofiziologice au fost efectuate pe un electroencefalograf Alvar cu 15 canale, cu înscriere directă.

Electroencefalograma, derivată bipolar, s-a înregistrat pe 4 canale, din regiunile: frontală, occipitală şi temporală dreaptă şi stîngă.

Electrocardiograma a fost înregistrată în derivaţiile D_1 şi D_3; electrodermograma s-a înregistrat pe un alt canal, respiraţia (cu ajutorul unui cuplu termoelectric) pe un canal, iar pragul de fuziune a fost precizat cu un fotostimulator cu lumină intermitentă (un proiector de cinema montat în exteriorul barocamerei), reglabilă ca frecven-

ță, (prin intermediul unei celule fotoelectrice, frecvența era înregistrată pe un canal al electroencefalografului). Ridicînd progresiv și lent frecvența stimulării luminoase intermitente, în momentul în care sportivul percepea o lumină continuă, neîntreruptă (pragul de fuziune) apăsa pe un buton ce scurtcircuita firele fotocelulei, dispariția înregistrării luminii intermitente pe traseul EKG indicînd astfel momentul fuziunii luminii intermitente.

Filtrele erau peste 35 Hz la EEG, peste 70 la EKG, peste 15 Hz la EDG, iar constantele de timp erau 0,3 secunde la EEG, 0,7 secunde la EKG și EDG.

După o înregistrare timp de cîteva minute în barocameră cu presiunea atmosferică normală (de la șes), timp în care se făceau: înregistrarea de repaus cu ochii închiși, reacția de oprire la deschiderea ochilor, pragul de fuziune a luminii intermitente, și se lua tensiunea arterială, urma decompresiunea în timp de cîteva minute, ajungîndu-se la o presiune corespunzătoare altitudinii de 5.000 de metri. În aceste condiții se înregistra timp de 30 de minute, executîndu-se de mai multe ori probele de mai sus. Apoi, după coborîrea presiunii din barocameră, se mai înregistra timp de cîteva minute, repetîndu-se probele, iar, la sfîrșit, se făcea hipernee timp de 3 minute.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Din studiul înregistrărilor obținute se desprind următoarele:

— înainte de ascensiune, electroencefalograma prezintă trasee normale, cu ritm alfa cuprins între 25 și 80 de microvolți, predominant pe unul dintre emisfere; frecvența între 9 și 12 cicluri pe secundă (diagramele $3a_1$, $3b_1$, $3c_1$);

— reacția de oprire era normală în toate cazurile, uneori fiind urmată de rebound;

— incidența ritmului alfa era mare, cuprinsă între 40 și 60 la sută din lungimea traseelor de pe regiunile occipitale;

— frecvența cardiacă și respirația de repaus erau joase, caracteristice sportivilor de performanță antrenați (bradicardia și bradipneea de antrenament);

— valoarea medie a frecvenței cardiace a fost de 69 de pulsații pe minut;

— tensiunea arterială a fost în general mare, într-un singur caz a fost de 115/85 mm Hg, în majoritatea cazurilor fiind în jur de 130—140 mm Hg, cu maximum la 170 mm Hg, tensiunea medie fiind de 142,6/92,6 mm Hg; atît frecvența medie cît și tensiunea medie sînt mari din cauza cîtorva sportivi emotivi, care la intrarea în barocameră au făcut tahicardii marcate;

— pragul de fuziune a luminii intermitente a prezentat mari diferențe individuale, fiind cuprins între valori extreme de 24 și 48 de cicluri pe secundă (diagramele $3a_2$, 1b, 2b), iar în cîteva cazuri nu a putut fi luat în mod corect;

— marea majoritate a sportivilor prezentau unde pe electrodermogramă odată cu deschiderea ochilor sau stimularea luminoasă intermitentă și bineînțeles, cel mai intens, cu prilejul oftatului.

La altitudinea de 5.000 de metri se produc următoarele modificări:

1. amplitudinea electroencefalogramei, respectiv a undelor alfa, scade puțin (diagrama 4) la majoritatea sportivilor, la cîțiva rămîne nemodificată și într-un singur caz crește ușor;

2. incidența undelor alfa scade ușor;

3. frecvența undelor alfa crește puțin, de obicei cu 0,5 cicluri pe secundă pînă la 1 ciclu pe secundă;

4. reacția de oprire a undelor alfa, la deschiderea ochilor, în majoritatea cazurilor scade evident, fiind de obicei incompletă, iar în două cazuri dispare complet; totuși la cîțiva subiecți nu s-a modificat (diagrama 1 c);

5. în cîteva cazuri au apărut vîrfuri ascuțite izolate, sincrone sau nesincrone, pe mai multe derivații (diagrama 1 d); într-un singur caz, care de la început a avut o electroencefalogramă particulară (plată), au apărut unde theta de 5 cicluri pe secundă grupate în bufeuri (diagrama 2);

6. respirația, în marea majoritate a cazurilor, s-a redus în frecvență, crescînd mult în amplitudine, acesta fiind modul de răspuns al persoanelor cu cea mai mare rezistență față de altitudine. Ele se acomodează ușor noilor condiții și se aclimatizează rapid și complet (diagramele $3c_2$, $3b_2$). Doar în 3 cazuri frecvența respiratorie a crescut, în alte 3 cazuri respirația a devenit neregulată (după cîteva minute de ședere la altitudine — nu din primul moment); iar în 2 cazuri ea era pe-

riodică, cu mari pauze între grupările de mișcări respiratorii (diagrama 3 a_4).

Așa cum rezultă din cercetările de fiziologie a altitudinii, respirația neregulată și mai ales cea periodică reprezintă un indiciu de rezistență foarte redusă și respectiv adaptare față de condiții de altitudine. Este interesant de observat că electroencefalograma suferă puține modificări (cel mult o ușoară reducere a amplitudinii) la toți cei ce au avut respirație amplă și rară (diagrama 3 c_3), în timp ce la cei cu respirație neregulată și mai ales la cei cu respirație periodică, electroencefalograma prezintă unde mai lente, vîrfuri ascuțite izolate, vîrfuri — unde degradate. În timpul perioadei de apnee, de circa 10 secunde, electroencefalograma are reacție de oprire (diagrama 3 a_4) ;

7. frecvența cardiacă a crescut la marea majoritate a sportivilor, cu 5—30 de bătăi pe minut ; într-un singur caz a scăzut, la un sportiv care a făcut un început de lipotimie, timp în care și tensiunea arterială a scăzut. Acest sportiv prezenta un ritm alfa foarte amplu în regiunea frontală. La alți doi sportivi au apărut extrasistole izolate, rare, în timpul „urcării" sau în primele minute la altitudine (diagrama 2c). Axa electrică a inimii a deviat spre dreapta, semn al binecunoscutei hipertensiuni din mica circulație ce se produce la altitudine, fenomen descris încă din 1955 de Alzamora și Monge ;

8. frecvența de fuziune a luminii intermitente a scăzut în mod evident la marea majoritate a sportivilor (în cîteva cazuri chiar cu 30 la sută din frecvența de la șes), ceea ce indică o hipoexcitabilitate marcată la această înălțime (diagramele 1e, 2e, 3a_5) ; în două cazuri frecvența de fuziune a luminii intermitente nu s-a modificat și EEG a rămas neschimbată ;

9. electrodermograma, respectiv reactivitatea vegetativă la stimuli exo sau endogeni, a scăzut la marea majoritate a sportivilor, la un număr de subiecți dispărînd chiar complet orice reacție la stimulii obișnuiți, care produceau unde EDG la șes. Doar în cîteva cazuri ea a persistat nemodificată.

Ar fi de remarcat că modificările apărute sînt destul de mici și nu perfect constante la toți sportivii. Faptul se datorește *condițiilor mai ușoare din barocameră* față de cele de pe munte unde se mai adaugă o serie de *factori stressanți* (frig, vînt, emoții, iradiații, uscăciune mai mare decît în barocameră, efortul fizic necesar ascensiunii etc.), care se adaugă la hipoxie, precum și *factorul timp* (multe simptome instalîndu-se în cîteva ore. pînă la cîteva zile).

Totodată, nu trebuie omis nici faptul că s-a lucrat cu sportivi de mare performanță, care prezintă o rezistență medie mai mare față de altitudine decît populația obișnuită. Tocmai aceste condiții și mai ales gradul de antrenament avansat al subiecților noștri explică de ce majoritatea semnelor electrice apărute indică o stare de hiperexcitabilitate a sistemului nervos central la altitudine (cu excepția pragului de fuziune), deși la acest nivel apare de obicei o inhibiție evidentă. S-ar părea că în timp ce formații subcorticale și chiar corticale sînt în parte în stare de excitație, *numai anumite zone corticale integrative sînt în inhibiție.* Toate aceste date neurofiziologice indică necesitatea ca în primele zile efortul să nu fie prea mare ca volum, ci să se mărească pauzele, păstrîndu-se intensitatea obișnuită. Pauze ceva mai lungi se vor acorda și după obținerea aclimatizării la altitudine.

CONCLUZII

1. La altitudinea de 5 000 de metri, timp de 30 de minute, în barocameră, sportivii de performanță prezintă următoarele modificări neurofiziologice :

— scade amplitudinea, incidența și reacția de oprire a undelor alfa ;

— crește puțin frecvența ritmului alfa ;

— în unele cazuri apar vîrfuri ascuțite, izolate și chiar unde theta de 5 cicluri pe secundă, izolate sau în bufeuri, ca semn al unei hipoxii cerebrale ;

— frecvența de fuziune a luminii intermitente a scăzut în marea majoritate a cazurilor.

2. Concomitent cu modificările neurofiziologice au apărut modificări respiratorii și cardiace :

— crește amplitudinea mișcărilor respiratorii, cu sau fără modificarea frecvenței, la unii apărînd respirația periodică sincron cu modificarea EEG, indicînd o rezistență redusă față de hipoxie ;

— frecvența cardiacă a crescut la toți sportivii și în cîteva cazuri au apărut extrasistole.

3. Toate aceste fapte indică (cu excepția pragului de fuziune) că sistemul nervos al sportivilor de performanță, în hipoxie acută la 5 000 de metri, prezintă semne de hiperexcitabilitate, spre deosebire de oamenii obișnuiți care, la această înălțime, prezintă semne evidente de inhibiție.

4. Din datele noastre se pot formula următoarele indicații metodice :

— hiperexcitabilitatea sistemului nervos central, în condiții de hipoxie acută, arată că în primele zile menținerea homeostaziei organismului este mai dificilă, din cauza angrenării acestuia în mobilizarea mecanismelor de compensare (circulație, respirație) ale hipoxiei, fapt ce impune reducerea volumului efortului fizic în primele 2 zile la altitudine medie ;

— în primele zile pe munte să nu se facă efort fizic intens în a II-a parte a după-amiezii, pentru a nu agrava insomnia prin adîncirea stării de hiperexcitație a scoarței cerebrale ;

— învățarea elementelor noi de tehnică este îngreuiată în primele zile, datorită reducerii inhibiției interne de diferențiere.

BIBLIOGRAFIE

1. **Brazier M. A.** : Studies on the Physiology of flight effect of anoxia on the EEG of psychoneurotic and normal adults, Arch. Neurol. Psychiat (Chicago), 1946, t. 56, pag. 725—729.

2. **Demeter A.** : Efectul inhalării unor amestecuri gazoase sărace în O_2 asupra EEG sportivilor. În : „Fiziologia contracțiilor izometrice și izotonice" Ed. U.C.F.S., 1967, pag. 122—131.

3. **Fleisch A., Grandjean E.** : Die Reisschwellen des Druck und Geschmacksinnes im Hochgebirge, Helv. Physiol. Acta, 1944, suppl. III pag. 35—45.

4. **Grandjean E.** : Fonctions nerveuses à l'altitude, Helv. Physiol. Acta, 1948, t. 6, pag. 489—515.

5. **Grandjean E.** : Die Wirkung der Höhe auf die Leistungsbereitschaft, Schweiz. Zeitschr. Sportmed., 1966, t. 14, **1-2-3** pag. 155—158.

6. **Luft U. C.** : Aviation physiology — the effects of altitude. În : „Handbook of Physiology", Section 3 : „Respiration", vol. II Ed. by W. O. Fenn, Washington, 1965, chapter 44, pag. 1 099—1 146.

7. **Malkin V. B., Balohovski J. S., Altuhov G. V., Nikolaeva V. J., Hazen I. M.** : Stările hipoxice și clasificarea lor. În : „Medicina aeronautică". Sub redacția lui Popov A. A., Moscova, 1959. Traducere, Ed. Militară, București, 1961, cap. III pag. 48—135.

8. **Muralt A. von** : Introductory Remarks, Schweiz. Zeitschr. Sportmed., 1966, t. 14, **1-2-3**, pag. 1—6.

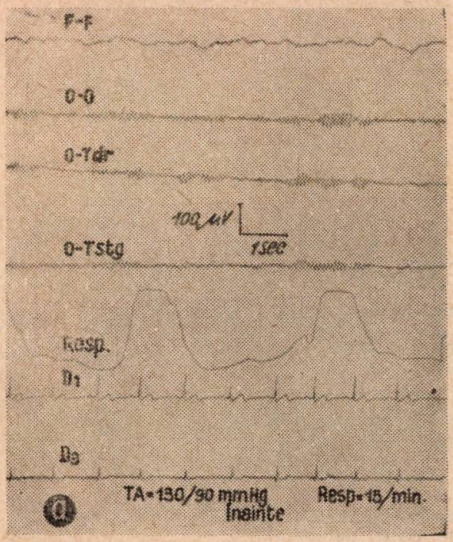
9. **Posternak J.** : L'adaptation visuelle à l'obscurité au Jungfrau-joch, Helv. Physiol. Acta, 1948, t. 6, pag. 516—524.

10. **Querol M.** : The Electroencephalogram in a group of native highlanders at 4 540 meters altitude and at sea level, EEG Clin. Neurophysiol, 1965, t. 18, pag. 401—408.

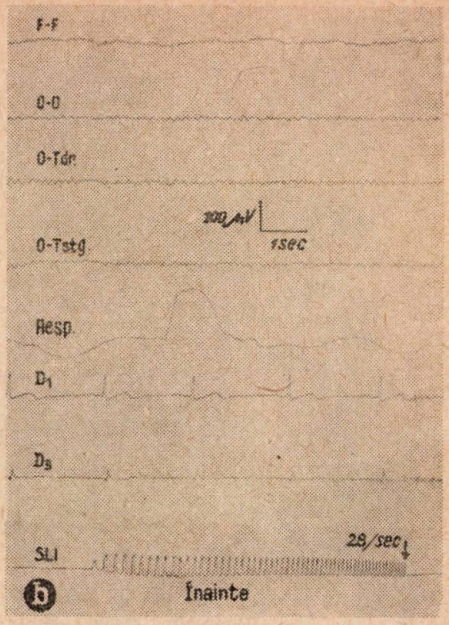
11. **Rodriguez Z. C., Figueroa R.** : El electroencefalograma del habitante de la altura, Arch. Crimin. Neuropsiq., 1955, t. 3, pag. 247—254.

12. **Van Liere E. J.** : Anoxia, its effects on the body, Univ. of. Chicago Press, Chicago, 1942.

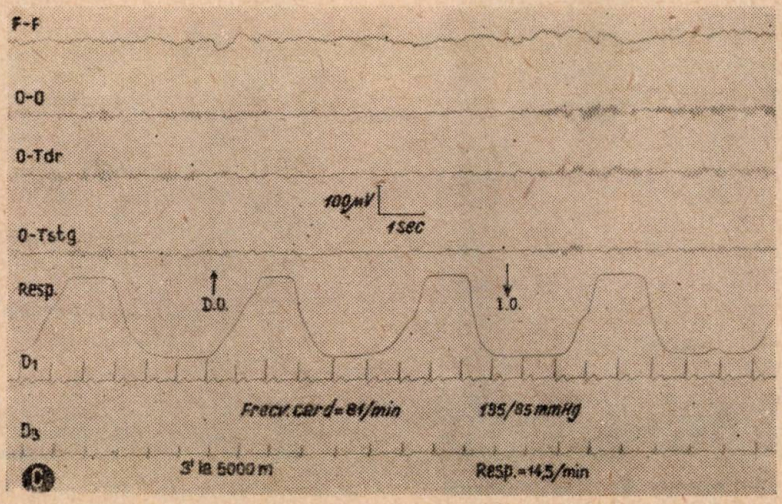
DIAGR. 1. Electroencefalograma unui luptător fruntaș, înainte și după expunerea la hipoxie în barocameră.



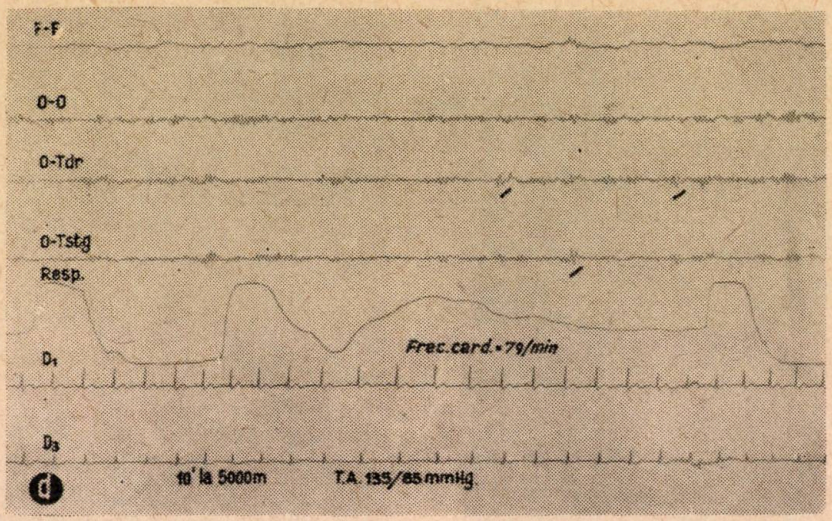
a. Înainte de ascensiune, EEG este caracterizată de bufeuri regulate, de unde alfa pe derivațiile ce se culeg din occipital ; frecvența cardiacă este de 67 de bătăi pe minut.



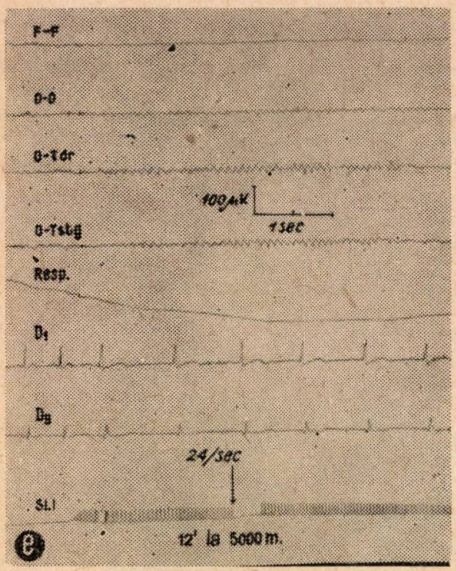
b. înainte de urcare, pragul de fuziune al luminii intermitente este de 28 pe secundă.



c. După 3 minute de ședere la 5000 de metri frecvența respirației scade puțin, iar amplitudinea respirației se mărește. EEG este normală, reacția de oprire la deschiderea ochilor este de asemenea normală, frecvența cardiacă este de 85 de bătăi pe minut.

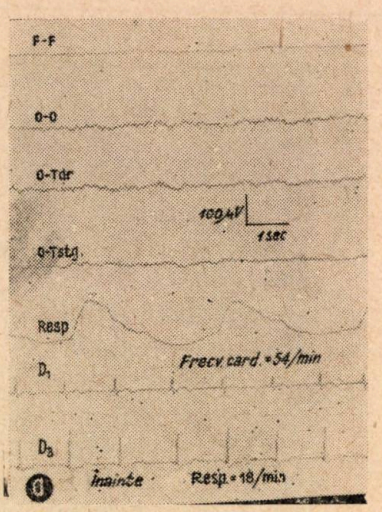


d. După 10 minute la 5000 de metri apare respirație periodică: pe EEG apar descărcări ascuțite ; frecvența cardiacă este de 85 de bătăi pe minut.

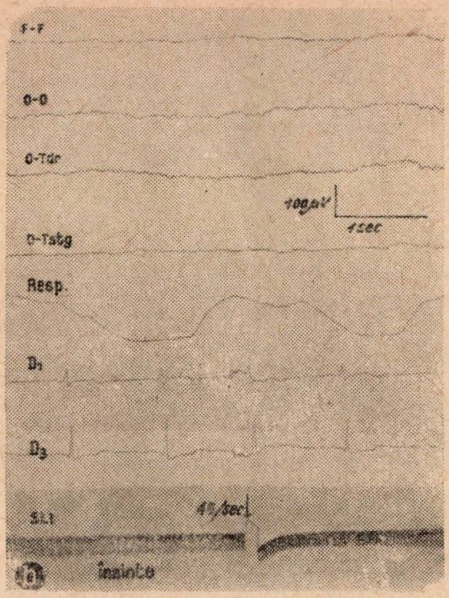


e. Pragul de fuziune al luminii intermitente după 12 minute de ședere la 5000 de metri în barocameră scade la 24 pe secundă.

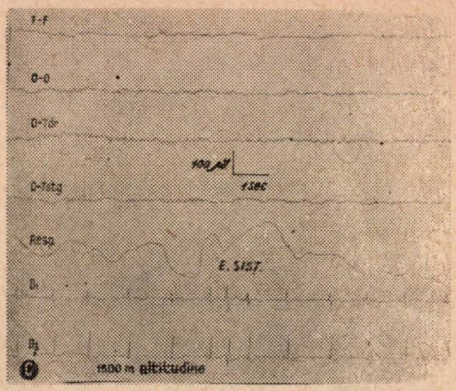
DIAGR. 2. Electroencefalograma unui luptător, vicecampion european :



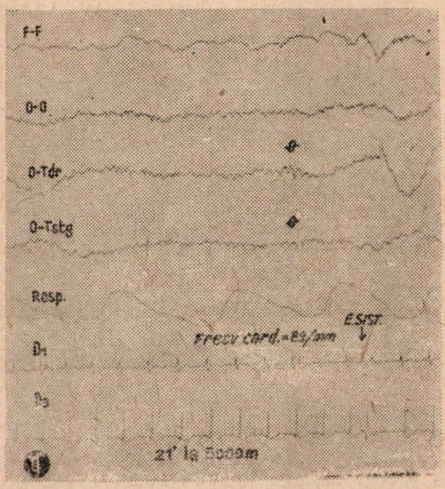
a. înainte de urcare, EEG puțin amplă, cu ritm alfa puțin organizat ; frecvența cardiacă este de 51 de bătăi pe minut ;



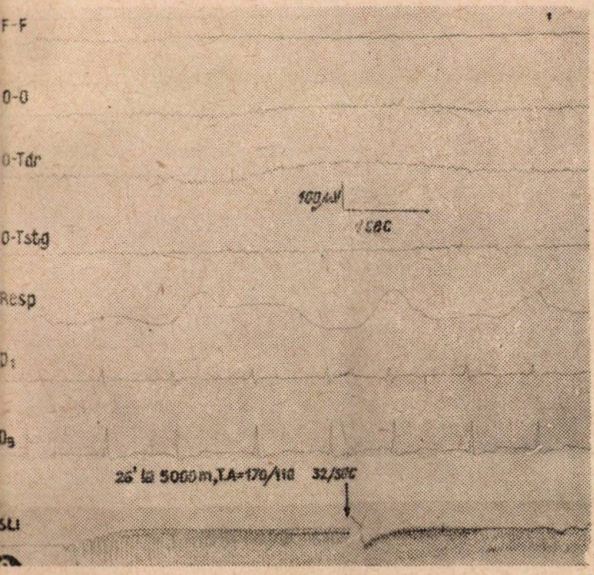
b. Înainte de urcare, pragul de fuziune a luminii intermitente este de 48 pe secundă.



c. La 1 500 de metri altitudine „simulată", la o frecvență cardiacă de 50 de bătăi pe minut apar extrasistolele, iar EEG se aplatizează.



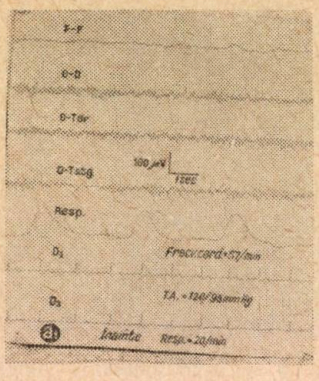
d. După 2 minute, la 5000 de metri, apar bufeuri de unde theta pe traseele EEG ; frecvența cardiacă a crescut la 90 de bătăi pe minut.



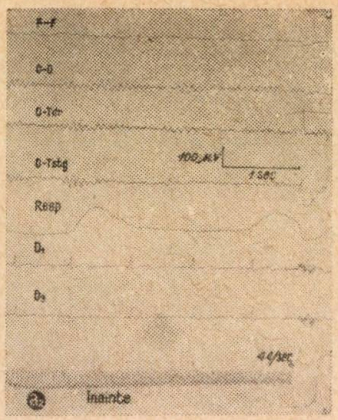
e. După 26 de minute la 5000 de metri frecvența de fuziune a luminii intermitente a scăzut la 32 pe secundă

★

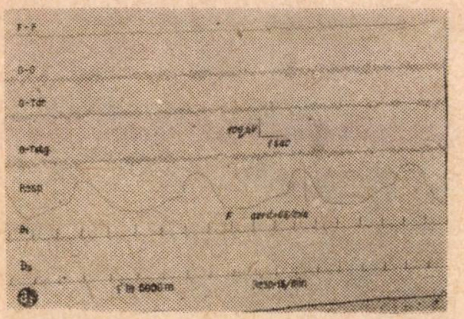
DIAGR. 3. Diverse modalități de reacție ale centrilor respiratori față de hipoxia acută în barocameră, echivalentă cu cea de la altitudinea de 5 000 de metri.



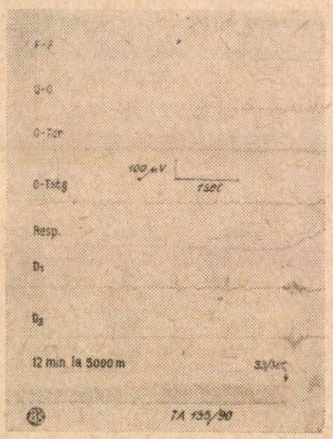
a1. Înainte de ascensiune, frecvența respiratorie a sportivului F.P. este de 18 respirații pe minut ; respirația este puțin amplă dar regulată.



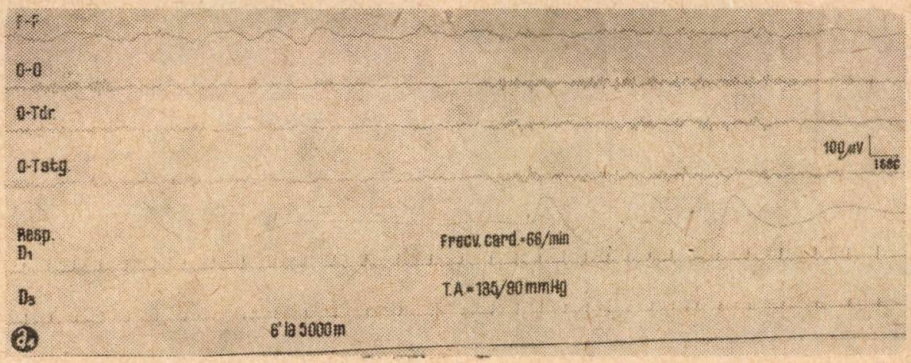
a2. Frecvența de fuziune a luminii intermitente este de 44 pe secundă.



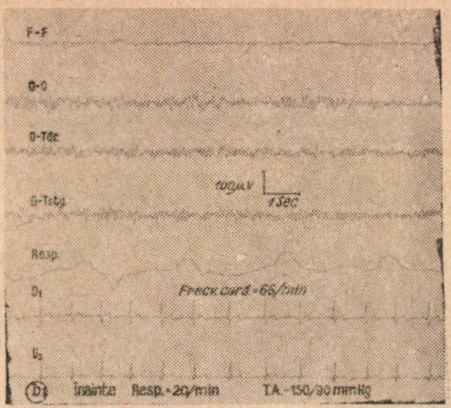
a3. După un minut de ședere la 5000 de metri sportivul prezintă 15 respirații pe minut, regulate, ceva mai ample.



a3. după 12 minute, la 5000 de metri, frecvența de fuziune a luminii intermitente a scăzut la 33 pe secundă.



a4. După 6 minute, la 5000 de metri, apare *respirație periodică* ; clinic sportivul prezintă ușoară somnolență, iar simultan pe EEG apar descărcări ample și unde mai lente (theta).

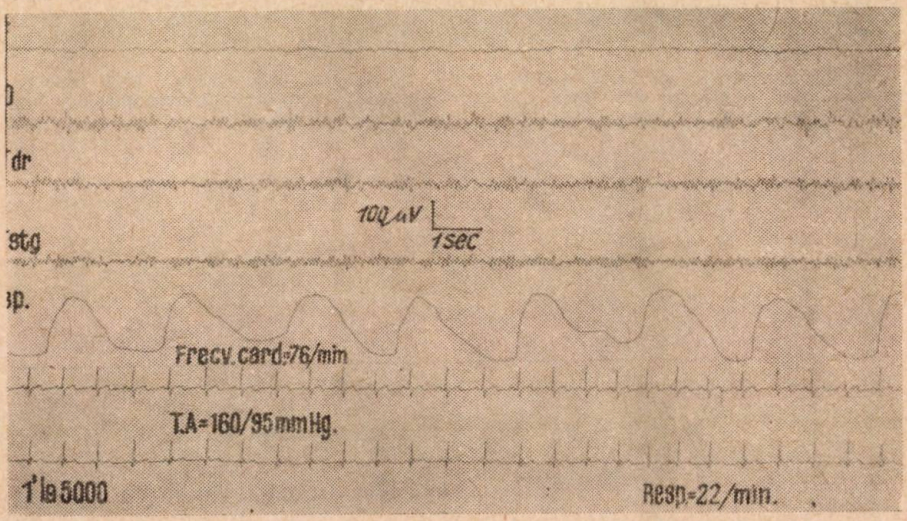


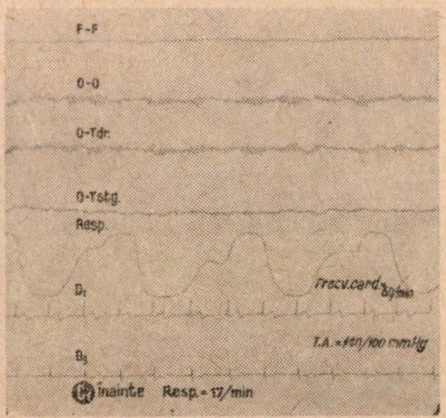
b_1. Înainte de urcare, respirația sportivului S. St. este foarte puțin amplă și cu o frecvență de 20 de respirații pe minut.

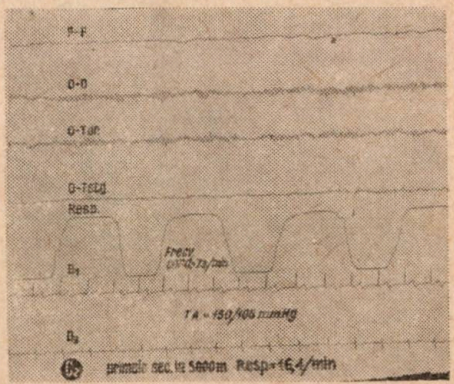
b_2. Respirația aceluiași sportiv este mult mai amplă, cu frecvența aproape nemodificată (22 de respirații pe minut) după ședere timp de 1 minut la 5 000 de metri în barocameră ; EEG este aproape nemodificată.

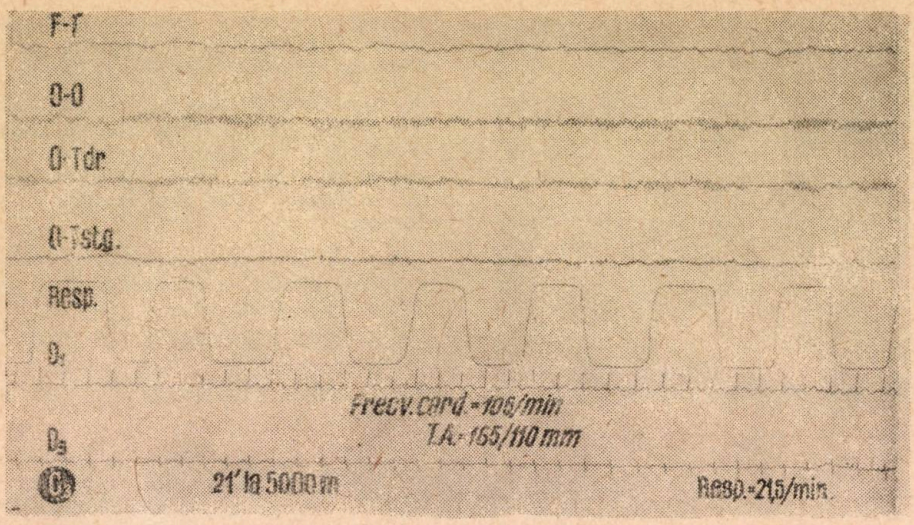
c_1 Înainte de urcare, respirația sportivului C.P. este amplă, cu o frecvență de 17 respirații pe minut.

c_2. În primele secunde, la 5 000 de metri, frecvența respiratorie scade puțin și în același timp respirația devine mult mai amplă.





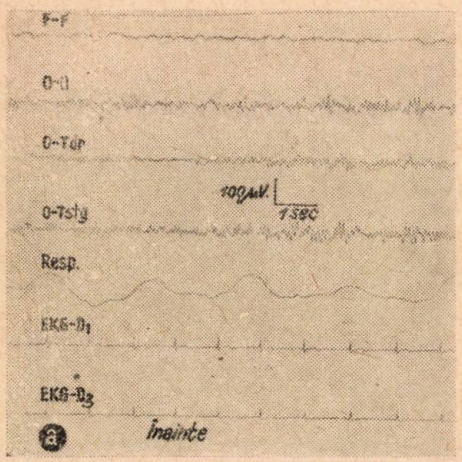


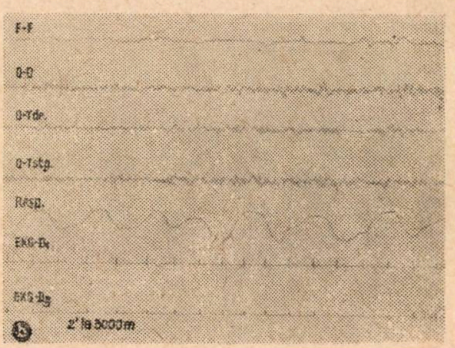


c₃. După 21 de minute, la 5 000 de metri, respirația este amplă și ceva mai frecventă (21,5 respirații pe minut) indicînd o hiperventilație puternică ; EEG deosebit de stabilă, fiind absolut nemodificată față de cea de la șes.

★

DIAGR. 4. Electroencefalograma sportivului W. A. înainte de ascensiune (a) și la 2 minute de ședere la 5 000 de metri altitudine (b) ; de remarcat o foarte ușoară scădere a amplitudinii





Résumé

Les conférenciers universitaires dr. Andrei Demeter et dr. Valeriu Neştianu nous présentent l'ouvrage „Recherches électrophysiologiques sur les sportifs de performance à l'altitude simulée dans la barochambre". On a enregistré l'électroencéfalogramme bipolaire, l'électrocardiogramme, la réspiration et la limite de fusion de la lumière intermitente chez 29 sportifs performeurs, en repos, en rase campagne et pendant 30 minutes dans la barochambre, à l'altitude simulée de 5 000 m.

En rase campagne, l'électroencéfalogramme présentait des traces normales à rythme alfa de 9—10 cycles par seconde, evidemment de 25—80 microvolts amplitude, avec incidence de 40—60% et avec réaction normale d'arrêt, bradicardie et bradipnée d'entraînement.

A l'altitude, l'amplitude de l'EKG diminue un peu, ainsi l'incidence, et la fréquence accroît, d'habitude, trés peu. La réaction d'arrêt, d'habitude, diminue où même, parfois, disparait. Ont fait leur apparition des points aigus et le rythme theta en bouffées de 5 cycles par seconde. La réspiration à diminué en fréquence, mais est accrue en amplitude, manifestation caractéristique pour les personnes ayant une grande résistence à l'altitude. Ces faits, ainsi que d'autres dénotent un état de surexcitabilité à l'altitude par comparaison avec les personnes nonentraînées.

Summary

The university lecturer Dr. Andrei Demeter and Dr. Valeriu Neştianu present the work : „Electrophysiological researches on performance sportmen at altitude simulated in barochamber".

It has been recorded the bipolar electroencephalogramm, the electrocardiogramm, the breathing and the melting threshold of the intermittent light on 29 top performance sportmen, at rest, on plain level, and during 30 minutes in barochamber, at a simulated altitude of 5000 meters.

On plain level, the electroencephalogramm presents normal lines with alpha rithm of 9—10 cycles per second, evidently of 25—80 microvolts amplitude, with an incidence of 40—60% and with normal stopping reaction, training bradycardia and bradypnoea.

At altitude the EEG amplitude (fig. 4 b) and the incidence decrease a little, while the frequency increases very little. Usually the stopping reaction decreases and sometimes it even disappears. Have appeared sharp points (fig. 1 d) and theta rithm in blows of 5 seconds cycles. The breathing has decreased in frequency, but has increased very much in amplitude, this beeing a characteristical expression of individuals great endurance toward altitude (fig 3 b_2, 3 c_2).

The periodical breathing appeared in some cases has brought also important alterations on EEC (sharp points, etc) and stopping reaction during the apneea (fig 3 a_4).

The cardiac frequency has increased a little, have appeared sometimes extrasystoles in the first minutes (fig 2 c) while the melting frequency of the intermittent light has decreased sometimes even up 30% (fig 2 b and 3 a_2 at flat level, comparative with 2 e and 3 a_3). All these facts show (except the melting threshold) that the nervons systeme presents signs of hyperexcitability at this altitude unlike the normal individuals which at an altitude of 5000 mts present more visible signs of inhibition.

meridiane

JOSEF MERCIER
Franța

NU VĂ TEMEȚI SĂ „REVENIȚI LA COPILĂRIE"*

Am văzut recent că antrenamentul pe intervale, cu folosirea distanțelor care necesită eforturi de 30—40 de minute, constituie unul din elementele de bază ale pregătirii fotbalistului. El îmbunătățește rezistența specifică, suport indispensabil al tehnicii. Reamintim că este important să controlăm pulsul, imediat după efectuarea parcursului, pentru a verifica intensitatea efortului, precum și capacitatea de recuperare.

Recomandăm de asemenea, folosirea în timpul antrenamentelor, a anumitor jocuri „școală" în care putem regăsi toate caracteristicile alergării fotbalistului, variată ca formă și ritm, impusă de opoziția unui adversar sau de inițiativa unui partener. În aceste jocuri, ca și în fotbal, un demaraj, o jumătate de întoarcere, o fentă, un croșeu, răspund unui semnal, unei necesități. Astfel, aceste elemente satisfac exigențele reale ale jocului, integrîndu-se în el cu mai multă ușurință. Deși ignorate sau abandonate, poate din pricina caracterului lor copilăresc, aceste jocuri merită mai multă atenție, cel puțin ca experiență.

Vom da trei exemple de jocuri în care se va putea constata că numeroase forme de alergări, necesare atît în comportarea defensivă cît și cea ofensivă, sînt mai mult sau mai puțin solicitate.

Vom arăta de asemenea un anumit număr de exerciții de măiestrie a deplasărilor din care se pot crea noi elemente.

Completăm această documentație prin cîteva exerciții mai întîi fără, apoi cu balon, în care alergările sînt orientate progresiv către realitățile jocului.

Este de la sine înțeles că, în joc, adversarul este cel care va determina reacțiile jucătorului cu mingea și ale coechipierilor săi.

Interesul acestor exerciții se limitează deci la anumite noțiuni de inițiere, apoi de perfecționare. Ele au totuși meritul de a dezvolta facultățile perceptive și a crea raporturi optime între grupe de jucători.

Prin căutarea unei execuții, mai întîi bune și apoi rapide a anumitor forme de transmitere, care se reînoiesc în cursul jocului, antrenorii făuresc „arme" ce vor ușura scoaterea din poziție a adversarului. Totuși, va trebui să se folosească exerciții cu opoziție depășind cadrul antrenamentului fizic sau lecțiile de menținere a formei, pentru a ajunge la realitățile jocului.

Aceste exerciții tactice scot în evidență controlul (stăpînirea comportării psihomotrice a jucătorului, fig. nr. 1).

La începutul jocului, jucătorii „albi" se află în spatele liniei care delimitează terenul lor. Jucătorii „negri" se află de asemenea în spatele liniei de demarcație a terenului lor.

* Articol publicat în „France Football", 8.VIII.1967.

Jucătorii celor două „tabere“ vor efectua un parcurs pînă la centrul terenului, încercînd, fiecare, să atingă un jucător din echipa adversă. Pentru ca jucătorul atins să fie prins, el trebuie

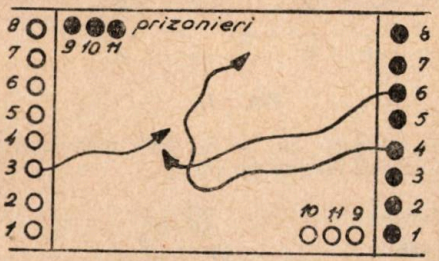


Fig. 1

să fi părăsit propria sa parte de teren înaintea urmăritorului său. Adică, un jucător nu poate face „prizonier“ decît pe un adversar care a părăsit „tabăra“ lui înaintea urmăritorului. Exemplu: nr. 4 — negru aleargă pe teren. Jucătorul 3 — alb, care pornește după el îl poate face „prizonier“. Invers nu este admis. Prizonierii sînt așezați spre tabăra echipei adverse. Dacă sînt în număr mai mare, se țin de mînă. Ei pot fi „eliberați“ de către un jucător din echipa lor care vine să-i atingă. Cînd sînt eliberați, pot reveni în propria lor tabără, cu condiția să nu mai fie prinși încă odată la întoarcere.

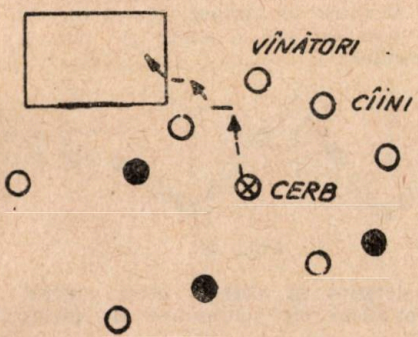


Fig. 2

Echipa cîștigătoare este cea care, are cel mai mare număr de jucători neprinși la sfîrșitul jocului (fig. nr. 2).

Vînătoarea de cerbi

Adăpostul cerbului este un dreptunghi de 2 x 3 m. Vînătorii trebuie să prindă cerbul. Cîinii pot urmări cerbul (fără să-l prindă), încercînd prin diferite manevre să-l îndrepte spre vînători.

Cîinii aleargă normal, însă vînătorii și cerbul sînt obligați să alerge într-un picior. Dacă doresc să schimbe piciorul trebuie să se oprească. Cînd cerbul este prins de un vînător acesta îl înlocuiește. Cerbul încearcă să ajungă la adăpostul său. Dacă reușește de două ori la rînd, este înlocuit de un vînător.

Pisica și șoarecele

Jucătorii sînt așezați în cerc. Jucătorul nr. 1 este pisica iar jucătorul nr. 2 este șoarecele. La semnalul instructorului, șoarecele aleargă în slalom

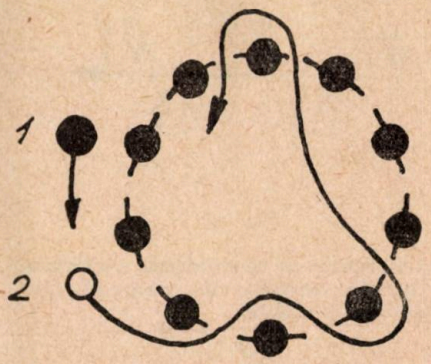


Fig. 3

în jurul cercului. Pisica îl urmărește încercînd să-l atingă, efectuînd exact același parcurs ca acesta. Cînd șoarecele este obosit, sau cînd consideră că este cazul, atinge umărul unuia din jucătorii din cerc. Acesta devine șoarece și trebuie să fugă de pisică. Cînd șoarecele este atins de pisică rolurile se inversează și jocul se reia în sensul invers al rotației. Instructorul poate de asemenea să inverseze rolurile la un semnal (fig. nr. 3).

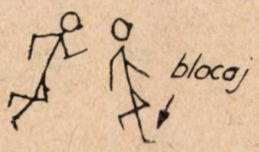


Fig. 4a

Exerciții de dobîndire a măiestriei deplasărilor (fig. nr. 4 a, b, c, d, e, f, g, h, i, j).

a) alergare rapidă cu blocaj la semnal ;

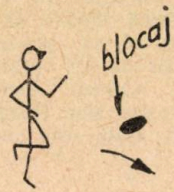


Fig. 4b

b) alergare rapidă cu blocaj la semnal și plecare rapidă într-o altă direcție ;

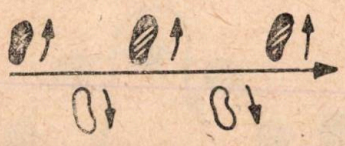


Fig. 4c

c) alergare cu deschiderea piciorului de sprijin (punerea lui perpendicular pe axa de înaintare) ;

Fig. 4d

d) alergare rapidă cu întoarcere la dreapta sau la stînga, la semnal ;

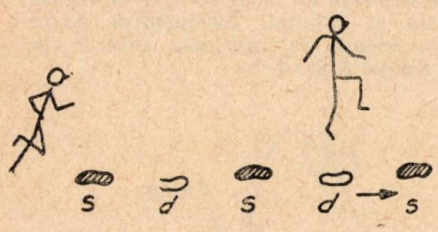


Fig. 4e

e) alergare ritmică cu impuls marcat din patru în patru pași ;

Fig. 4f

f) alergare cu „așezarea" piciorului în cercuri trasate pe sol ;

Fig. 4g

g) alergare cu schimbare de direcție din trei în trei pași ;

Fig. 4h

h) alergare în slalom, traversînd în trei pași de pe o parte pe alta a culoarului ;

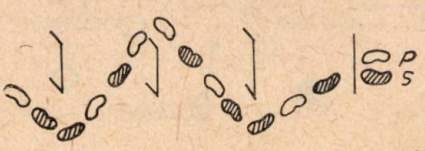


Fig. 4i

i) alergare în slalom între garduri de atletism cu schimbare de picior odată cu schimbarea direcției ;

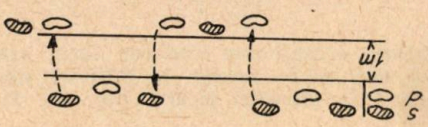


Fig. 4j

j) alergare cu trecerea prin păsire peste o linie sau un culoar din 3 în 3 pași.

Exerciții de inițiere și perfecționare

A. Orientarea alergării în funcție de semnal (sub aspectul calităților fizice):

Exemplu : fig. nr. 5

- **demaraj;**
- **oprire;**
- **bifurcare;**
- **frînare (accelerare);**
- **schimbare de direcție.**

Doi jucători aleargă paralel, cu fuleu mic. La strigarea numărului său, jucătorul nr. 2 demarează într-o direcție la alegere, urmărit de jucătorul nr. 1, care încearcă să-l atingă.

Exemplu : fig. nr. 6

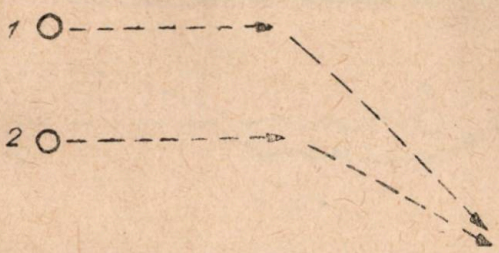


Fig. 5

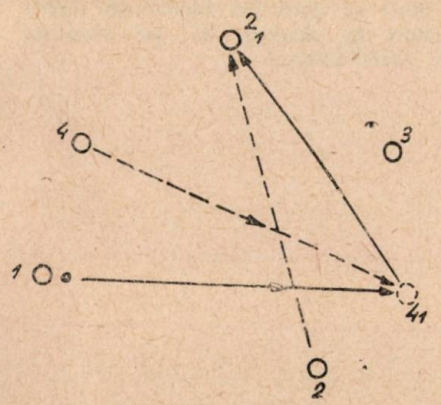


Fig. 6

Trei jucători apropiați aleargă încet. La semnalul instructorului, imediat ce jucătorul nr. 1 se aude strigat, aleargă urmărit de jucătorul nr. 2. Dacă jucătorul nr. 3 reușește să taie drumul jucătorului nr. 2, atunci el devine cel urmărit.

B. Semnal care orientează în același timp alergarea și traiectoria balonului (sub aspectul calităților fizice și procedeelor tehnice).

Semnalul este dat prin aruncarea balonului și nu de instructor.

Exemplu : fig. nr. 7

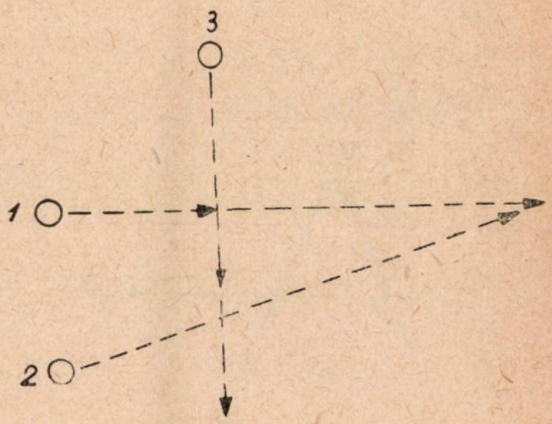


Fig. 7

Jucătorul nr. 1 trimite balonul între jucătorii nr. 2 și nr. 3, către jucătorul nr. 4. Acesta îl controlează și îl trimite la rîndul său între jucătorii nr. 1 și nr. 3 jucătorului nr. 2 etc.

C. Încercare de dezechilibrare (jucător fără minge) fentă, încrucișare etc (sub aspectul calităților fizice, procedeelor tehnice și tactice). Semnalul pentru transmiterea balonului este dat de alergarea jucătorului.

Exemplu : fig. nr. 8

Prin cursa ce o face nr. 4 între jucătorii nr. 2 și nr. 3 solicită balonul. Nr. 1, îl trimite. Imediat ce nr. 4 întîlnește în drumul său traiectoria balonului, nr. 2 solicită balonul printr-o cursă între 1 și 3 etc.

Jucătorii obișnuiți să joace în funcție unii de alții trebuie să știe să răspundă la anumite semnale. Formele de înain-

tare care le sînt familiare se sprijină pe deprinderi favorabile unei realizări precise, rapide.

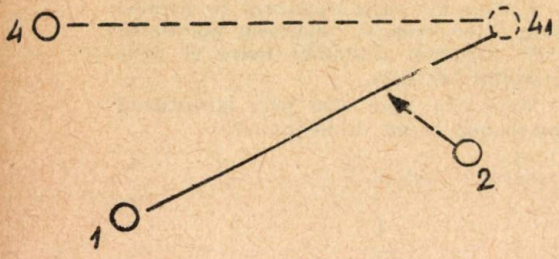


Fig. 8

Exemplu: fig. nr. 10

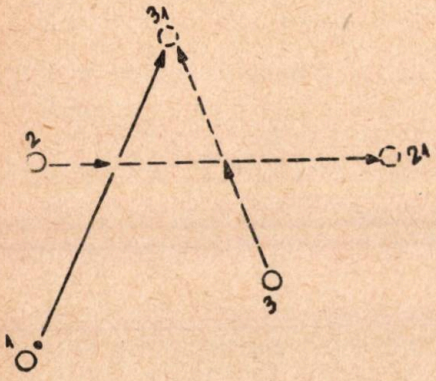


Fig. 9

Cursa de apel a jucătorului cu nr. 2 declanșează o cursă în diagonală, obstrucționată de nr. 3, precum și pornirea balonului de la jucătorul nr. 1 către jucătorul nr. 3.

Ecranul — fig. nr. 10

— Dirijare, protejare, abandonare, accelerare. Jucătorul nr. 1 conduce balonul apărîndu-l. Nr. 2 se îndreaptă spre nr. 1. Nr. 1 abandonează balonul și accelerează pentru a lua locul părăsit de nr. 2.

Jucătorul nr. 2 preia balonul, accelerează și se îndreaptă spre nr. 3 „acoperindu-l". Nr. 3 vine către nr. 2, 2 abandonează balonul și accelerează pentru a lua locul părăsit de nr. 3. 3 ia balonul ... etc.

În situația de joc, necesitatea ecranului se impune atunci cînd un jucător care se află în dificultate datorită unui adversar, încearcă sprijinul unui coechipier.

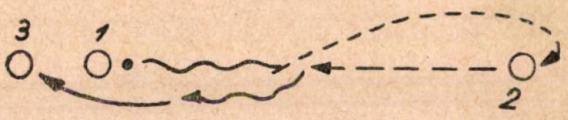


Fig. 10

Este deci necesar ca un partener al celui care deține mingea să vină să-și ajute coechipierul.

Repetarea la antrenament a tuturor formelor de acțiune combinate nu poate decît să ușureze raporturile între jucători în situații de joc identice sau asemănătoare.

Asist. univ.
MAGDALENA MUŞAT

Institutul pedagogic — Oradea

DESPRE „MESURAREA PUTERII LA GIMNASTICĂ" ÎNTR-O ŞCOALĂ ROMÂNEASCĂ DIN TRANSILVANIA, LA ŞFÎRŞITUL SECOLULUI TRECUT

Înființat în anul 1828 de către Samuil Vulcan, „Gimnaziul superior greco-catolic" din Beiuș a susținut „Lumina și cartea națională pe toată întinderea românească din Orșova și pînă în Codrii Maramureșului aproape un veac", alături de „Preparandia" din Arad.

Școala a funcționat ca „Gimnasium minor" cu 4 clase pînă în 1836, cînd i s-au adăugat încă două clase. Abia în anul 1853 a fost completat pînă la 8 clase, primind drept de examen de bacalaureat.

Gimnastica apare inclusă oficial în planul de învățămînt abia din anul 1883 (în urma legii pentru școlile medii din același an) cu 2 ore pe săptămînă.

Dispunînd de o bază materială corespunzătoare (o sală bine înzestrată fusese construită în anul 1889), gimnaziul a reușit să creeze o tradiție în privința activității sportive.

Demnă de semnalat este activitatea neobosită a profesorului Vasile Dumbravă, mare iubitor de natură și educație fizică, absolvent al Facultății de

Educație fizică și sport nr. 6 — 1968, pag. 59.

științe naturale din Cluj. Din anul 1884, Vasile Dumbravă a funcționat ca profesor de științe naturale, istorie, geografie, apoi ca director.

Datorită lui s-au efectuat începînd cu anul școlar 1892—1893 „Mesurători de putere la gimnastică", **alcătuindu-se statistici anuale timp de aproape două decenii.**

„Programa Gimnasiului superior greco-catolic din Beiuș pe anul 1892—1893" **include un articol al profesorului Vasile Dumbravă în care este prezentată metoda ce va fi aplicată timp îndelungat, după cum s-a arătat mai sus, elevilor școlii. Cuprinzînd patru capitole, articolul prezintă idei valoroase referitoare la concepția vremii despre educația fizică.**

Astfel, se arată importanța educației fizice pentru dezvoltarea generală a personalității tinerilor, insistîndu-se asupra valorii ei în formarea morală:

„Educația fizică, prin gimnastică, potențează sănătatea, dă trupului o dezvoltare armonică și-l învață a utiliza bine și la timp forța musculară în aplicațiunile diverse pe care le întîlnește fiecare în viață. Spiritul devine stăpîn asupra trupului, din ce se naște apoi conștiința de sine, încrederea în puterile proprii, simțămîntul de independență, curajul, prezența de spirit și alte caractere eminente ale bărbăției.

Prin executarea exercițiilor gimnastice, de mai mulți împreună, se stîrnesc și deșteaptă în singurateci simțămîntul de coesiune, al concordiei și mai presus de toate simțămîntul de reciprocă stimă".

Subliniind importanța în școală a jocurilor și a exercițiilor de gimnastică, autorul arată necesitatea predării gimnasticii de către „Profesori ordinari **(n.a. cu studii superioare)** și nu prin maeștrii de gimnastică recrutați dintre sergenții concediați din armată sau acrobați invalizi importați din Boemia și Moravia".

În capitolul al II-lea, avînd ca motto dictonul lui Juvenal: „Mens sana in corpore sano", **este prezentată metoda** „Mesurării puterii la gimnastică" **folosită în gimnaziu. Ea consta în efectuarea a trei probe de control, două asemănătoare cu cele folosite în zilele noastre: flotări, tracțiuni și „călcîieri".**

Metoda era împrumutată. Ea aparținea lui August Ravenstein, teoretician și practician german în probleme de educație fizică („Volksturnbuch" de August Ravenstein, ed. III, Frankfurt, pag. 75—77). August Ravenstein împărțea elevii, în funcție de capacitățile fizice, în 4 grupe („clase"):

— **incipienți;**
— **progredienți;**
— **buni;**
— **„eminenți"**, „Între care ar fi să se numere în școlile medii conducătorii de grupe și propriu acei gimnaști care năzuiesc la o perfecțiune mai înaltă în arta gimnasticii" **(articolul citat).**

Măsurarea puterii după metoda Ravenstein se indică să fie aplicată numai la clasele V—VIII. La clasele I — IV, gimnastica la aparate trebuie predată după metoda Jahn-Eiselen-Spiess, **numită gimnastica de clasă,** „classenturnen".

Efectuînd exercițiile în probele de control arătate mai sus, elevii acumulau puncte, putîndu-se face astfel împărțirea pe grupe: „incipienți" **erau considerați cei ce obțineau de la 1 la 25 de puncte;** „progredienți", **cei care obțineau de la 25 la 75 de puncte;** „buni", **cei care obțineau peste 75 de puncte.**

Se verificau:

1. mușchii extensori ai brațului, „Prin îndoire și întinderea brațelor în razem la paralele sau la jugulu flotant" **(denumire folosită de Gheorghe Moceanu în cartea sa de gimnastică din anul 1869).**

Se menționa că: „Îndoirea se face pînă ajunge cu gura în aceeași linie cu mîinile", **obținîndu-se 2 puncte pentru o îndoire și întindere corectă și 1 punct pentru o semiflexie;**

2. mușchii flexori ai brațului, **prin îndoire și întindere la** „sulu înalt" **(n.a. bara înaltă din gimnastica lui Jahn)** așezat la o înălțime încît să fie prins cu o săritură moderată, cu apucare deasupra". **Se aprecia cu 2 puncte o execuție corectă și cu 1 punct o semiflexie;**

3. flexia și extensia picioarelor. **Verificarea se făcea prin** „călcîiere": **din poziția stînd pe vîrfuri, elevul trebuia să execute o săritură cu atingerea șezutei cu picioarele. Se menționa că** „lovitura ce nu se aude, nu se ia la socoteală".

Statistica specială de gimnastică a claselor superióre pe anul şcol. 1900/1901.

CLASA VIII.

Nrul curent	Numele studentului	Puterea braţelor				Puterea picióarelor		Suma puterei corpului		Creşcământ	Scădământ	Observaţiuni
		Întinse		Îndoite								
		I.	II.	I.	II.	I.	II.	I.	II.			
1	Barbul Georgiu	2	2	12	14	0	0	28	32	4	—	
2	Barbul Vasiliu	4	4	10	13	26	20	54	54	—	—	
3	Bolchiş Ioan	5	10	16	21	42	56	84	118	34	—	
4	Caba Augustin	4	5	10	10	28	28	56	58	2	—	
5	Căpuşan Laurenţ.	5	12	20	21	50	60	100	126	26	—	Conducătoriul al II. în grupa III.
6	Clavicî Augustin	8	13	8	11	32	48	64	96	32	—	
7	Deciŭ Victor	4	3	6	6	20	18	40	36	—	4	
8	Drágány Ales.	6	5	17	17	46	44	92	88	—	4	
9	Erdös Iuliu	9	9	15	10	39	28	87	66	—	21	
10	Filep Desideriu	9	5	30	24	70	40	148	98	—	50	Conducătorul grupei III.
11	Gherguţa Trăian	9	—	12	—	42	—	84	—	—	—	La a dóua măsurare bolnav
12	Grünstein Ármin	8	10	20	25	56	56	112	126	14	—	
13	Herczeg Eugeniu	2	—	1	—	6	—	12	—	—	—	La a dóua mes. bolnav
14	Herczeg Paul	2	3	4	5	12	16	24	32	8	—	
15	Hodor Victor	4	2	12	10	10	5	42	29	—	13	
16	Klitus Iosif	5	—	10		30	—	60	—	—	—	La a dóua mes. bolnav
17	Marcu Alesandru	9	10	20	26	50	50	108	122	14		Tamborul claseĭ. Cond. al doilea în grupa II.
18	Marta Savu	6	8	8	10	28	25	56	61	5	—	
19	Májer Martin	5	6	13	14	36	40	72	80	8	—	
20	Merciu Vasiliu	6	4	4	6	20	20	40	40	—	—	
21	Moldován Vasile	7	8	10	9	34	34	68	70	2	—	
22	Nestor Georgiu	4	6	3	4	14	14	28	34	4	—	
23	Nicola Andrei	7	7	14	14	39	42	81	83	2	—	
24	Nuţu Ioan	7	8	8	10	30	36	60	72	12	—	
25	Nyéki Eugeniu	4	6	0	1	4	14	8	28	20	—	
26	Papp Aurel	17	19	20	19	74	76	148	152	4	—	Cond. grupei IV.
27	Papp Cornel	1	2	1	3	4	10	8	20	12	—	

Din articol reiese şi ideea dezvoltării armonioase a musculaturii corpului: Să nu pierdem din vedere că nu trebuie să facem exerciţii exclusiv numai cu o parte a sistemului muscular, precînd celelalte să negligă, ci exerciţiile să le extindem cît se poate peste toţi muşchii corpului“.

Tabelul exprimînd „Statistica specială de gimnastică a claselor superioare de la Gimnasiul greco-catolic din Beiuş pe anul şcolar 1892—1893“ **cuprinde măsurători efectuate la începutul şi sfîrşitul anului şcolar.**

Sînt incluse rubricile:

1. capacitatea de putere a braţelor întinse şi îndoite, la începutul şi sfîrşitul anului;

2. numărul „călcîierilor", reprezentînd puterea musculaturii membrelor inferioare ;
3. puterea generală a corpului, exprimată prin suma punctelor de putere ;
4. creșterea sau scăderea puterii ;
5. „periferia" (n.a. perimetrul) musculaturii brațului superior, în centimetri ;
6. „periferia" pieptului, în centimetri ;
7. greutatea corpului, în kilograme ;
8. observații.

În anii următori, statisticile se prezintă puțin simplificate, lipsind rubricile 5, 6, 7.

Exemplificăm cu o statistică pe anul școlar 1900—1901, inclusă în anuarul gimnaziului.

Dorind să arătăm încă o dată pasiunea profesorului Vasile Dumbravă pentru educația fizică, redăm cuvintele de încheiere ale articolul citat la început : „Convinși că dezvoltarea intelectuală e fructiferă numai cînd nu e neglijată cea corporală, sperăm că și în viitor, pe lîngă puterea intelectuală și morală ai să reprezinți și puterea fizică a scumpei noastre națiuni".

Bazate pe concepția școlii filantropiste a lui Basedow și a adepților săi privitoare la scopul educației în general și al educației fizice în special, ideile prezentate mai sus vin să completeze portretul unui profesor patriot, care cunoștea bine încă la sfîrșitul veacului trecut meșteșugul de „dascăl de agerime", așa cum va spune Tudor Arghezi mai tîrziu.

Metoda „Mesurării puterii la gimnastică", chiar dacă nu este aplicată ca atare în zilele noastre, oglindește preocupări serioase pentru o muncă sistematică, organizată, al cărei scop nu era departe de scopul urmărit și astăzi de educația fizică : formarea unei generații sănătoase, armonios dezvoltate, cu un înalt profil moral, aptă să facă față cerințelor societății.

Résumé

Ayant comme source l'article du prof. Vasile Dumbravă, paru dans „L'annuaire du gymnase supérieur gréco-catholique de Beiuș pour l'année 1892—1893", les auteurs nous présentent la „Méthode de mensuration de la force dans la gymnastique" utilisée longtemps dans ce gymnase. Sont, aussi, passées en revue certaines idées avancées concernant l'éducation physique dans les années 1890—1910.

Pour l'illustration de cette méthode on reproduit une page de „L'annuaire 1900—1901", reprèsentant une „Statistique spéciale de gymnastique".

L'article nous met à la disposition beaucoup de données concernant l'histoire de l'éducation physique en Roumanie.

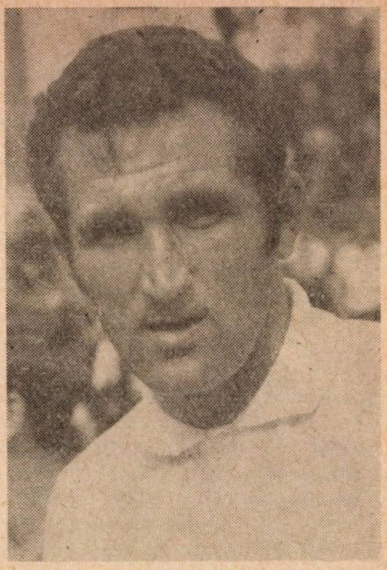
Summary

Based on the article of prof. Vasile Dumbravă appeared in the superior raeco-catolic Beiuș gymnastic secondary school year-book for the 1892—1893 school term, the authors of the present work present the method of measuring the strength in gymnastics used for a long time in the above superior school.

In the same time are reviewed a series of progressive opinions about physical education at the end of the XIX century and at the beginning of the XX one. For illustrating this method is reproduced a page of the 1900—1901 school term secondary school year book representing the „Gymnastic special statistics".

The work is interesting because of the fact that it brings a series of facts concerning the history of physical education in our country.

Carnet de antrenament



ION ȚIRIAC

DATE PERSONALE
Născut la 9 mai 1939, la Brașov,
Înălțime: 1,85 m.
Greutate: 83 kg.
Profesia: prof. ed. fizică

A început să practice tenisul în secția clubului sportiv Steagul roșu Brașov, sub îndrumarea antrenorului Ion Racoviță.

Debutează în campionatele republicane de juniori, în 1953. Prima competiție peste hotare — campionatele internaționale de juniori ale U.R.S.S., 1957 (semifinale). În 1958, face parte din echipa României care se califică în turneul final al „Cupei Galea", pentru tineret.

De 8 ori campion republican în proba de simplu, 1959—66. De 5 ori a fost triplu campion al țării (simplu, dublu masculin și dublu mixt).

Primește titlul de Maestru al sportului, în 1961.

Primul succes internațional — calificarea în finala turneului internațional de la Cairo, în 1962, după o victorie la N. Fraser.

În echipa României, cîștigătoare a Balcaniadei de tenis — 1962, 1966, 1967.

Campion mondial universitar în probele de simplu și de dublu mixt, cu Iudit Dibar (Budapesta, 1965).

Campion internațional al Poloniei (Kattowive, 1963); al Cehoslovaciei (Bratislava, 1965); al Elveției (Lugano, 1965); al Belgiei, pe teren acoperit (Bruxelles, 1966); al Austriei (Pörtschach, 1966); al Indiei de est (Calcutta, 1968).

Cîștigător al turneelor internaționale de la Zinnowitz (1964), Alexandria (1966), Nottingham (1966), Senigalia (1967), Riccione (1967), Mamaia (1967), Gauhati (1968), El Ahabad (1968), Cannes (1968), Roma (1968), Palermo (1968).

În 1966 primește titlul de Maestru emerit al sportului. Decorat cu „Meritul sportiv", clasa a III-a.

A practicat și hocheiul pe gheață, în secțiile cluburilor Steagul roșu Brașov, Știința București și Dinamo București. A participat la campionatul mondial (1961) și J.O. (1964), în echipa de hochei a României.

Face parte din clubul sportiv Dinamo București (antrenor: Marin Bădin).

Este Ion Țiriac cel mai bun produs al tenisului românesc ? Iată o întrebare care poate pasiona pe amatorii calculelor retrospective. Într-un „meci" prin intermediul mașinii electronice, ce ar fi programată cu palmaresul acestui „cap de serie" al tenisului nostru și cu rezultatele predecesorilor săi, avantajul că profilează cu destulă claritate de partea lui Țiriac. Într-adevăr dintre tenismanii noștri, nimeni nu se poate mîndri cu un asemenea șirag de succese internaționale, cu o listă atît de bogată de victorii asupra unor mari rachete ale lumii. Scurtele notații de mai sus sînt suficient de edificatoare. Și — trebuie reținut — tenisul are la noi o veche tradiție. Forța unora dintre jucătorii noștri devenise binecunoscută în Europa, încă din epoca următoare primului război mondial.

Evident, confruntarea de cifre despre care vorbim suferă de relativitatea inerentă a termenilor de comparație. Suporterii vechilor noștri campioni își pot pleda cauza, spunînd că înainte vreme tenismanii nu aveau un program atît de bogat în competiții ca al celor de azi. Chiar, mai aproape de zilele noastre, un Gheorghe Viziru, de pildă, nu juca în turnee internaționale decît de două-trei ori pe an. Și poate că am mai avut jucători talentați care n-au avut posibilitatea să se afirme. Dar aceasta ține mai mult de domeniul pur speculativ.

ÎN FRUNTEA PIRAMIDEI

Un jude documentat și obiectiv nu se va înșela însă punîndu-l pe Ion Țiriac în fruntea valorilor autohtone în sportul alb. El este singurul român care a reușit să se claseze între primii 16 competitori în proba de simplu a turneului de la Wimbledon (Anglia), campionatul mondial neoficial al tenisului. Deține șase titluri de campion internațional peste hotare, figurează pe o impresionantă listă de cîștigători în mari turnee, a jucat în nenumărate finale de simplu și dublu. Tot el împarte împreună cu tînărul său coechipier Ilie Năstase o performanță unică în istoria tenisului românesc, calificarea în finala de dublu masculin a campionatelor internaționale ale Franței, faimosul turneu de la Roland Garros. Era în mai 1966, iar un an mai tîrziu, aceiași probau în fața lumii întregi că performanța lor nu fusese întîmplătoare, jucînd din nou în ultimele etape ale marii competiții, de data aceasta în semifinală.

Lista învinșilor... Este, fără exagerare, kilometrică. Să notăm totuși cîteva nume de rezonanță, tenismani care au figurat în clasamentele „primilor 10" din lume sau din Europa : Neale Fraser, Manuel Santana, Ken Fletcher, Nicola Pietrangeli, Cliff Drysdale, Bob Hewitt, Wilhelm Bungert, Owen Davidson, Pierre Darmon, Istvan Gulyas, J. E. Lundquist, Roger Taylor, Tom Okker, Bora Iovanovici, Al. Metreveli, Martin Riessen, Ramanathan Krishnan, Ronald Barnes, Ingo Buding, Giuseppe Merlo.

Și totuși, poate, cea mai de preț a fost victoria obținută într-o zi de toamnă a anului 1959, cînd Ion Țiriac a preluat ștafeta campionilor țării, de la marele său învins, celălalt maestru emerit al sportului din tenisul nostru, „bătrînul" Gheorghe Viziru. Era la Cluj, în prezența doar a cîtorva zeci de spectatori, martori ai unui eveniment de seamă din cronologia sportivă. Posesorul unui adevărat record — 9 titluri de campion — Viziru pierdea după o luptă acerbă, pe distanța a 5 seturi, în fața celui care, în deceniul următor, avea să culeagă o serie de 8 titluri, consecutiv. Istoria se repetă, uneori. În altă toamnă, cea a lui 1967, ștafeta era transmisă, din mîinile vînjoase ale lui „Țiri", în cele mai proaspete ale noii noastre speranțe în tenis, talentatul Iliuță Năstase. Maestrul emerit împlinise 28 de ani și mai bine de un deceniu de competiții.

UN PROGRAM NON-STOP

Tenisul, acuzat de mulți dintre puritanii sportului ca fiind mult prea aproape de profesionism pentru a mai putea fi acceptat vreodată în familia

olimpică, prezintă într-adevăr multe dintre trăsăturile caracteristice ale unei profesii. Ucenicia se face aci, de-a lungul multor ani, o perioadă de instruire care durează, prin coincidență aidoma celei a școlarizării. Adică, ea începe la vîrsta de 6—8 ani și se întinde pînă la aproximativ 15—18 ani, după posibilitățile individuale specifice. Atunci, în pragul majoratului civic, sportivul își ia și examenul de maturitate în sportul cu racheta. El capătă, prin rezultatele obținute în turnee, un certificat de absolvire a învățării tenisului, este apt să „practice" această dificilă ramură sportivă. Sînt încheiate atunci lungile perioade de antrenament la „perete", cu antrenor și parteneri, lecțiile tematice pentru însușirea corectă și perfecționarea uneia sau alteia dintre lovituri, ca și pregătirea fizică strict necesară jocului modern, care reclamă o cheltuire de energie la îndemîna numai a celor foarte rezistenți și bine călîți fizicește.

De la acest majorat tenisistic, jucătorul intră în viața, foarte animată, a competițiilor. Ele se înmulțesc pe măsură ce tenismanul avansează în ierarhia valorică, putînd — atunci cînd el devine un adevărat as — să-i ocupe aproape întreg timpul de activitate. Marii campioni ai tenisului, trec de la o competiție la alta, pe aproape întreaga durată a anului. Ei nu fac decît o singură pauză, sau două, pe distanța unui întreg sezon, atunci cînd își iau acel concediu de odihnă de cîteva săptămîni, necesar relaxării și schimbării de orizont, foarte utile pentru refacerea fizică și mai ales psihică.

Sezonul internațional cuprinde mari competiții care încep din primăvară și țin pînă în toamnă, iar în perioada de iarnă o nouă suită de turnee pe teren acoperit țin în permanență sub presiune pe așii tenisului. Evident, cu un asemenea program încărcat te întrebi dacă un campion al sportului alb mai exercită și o altă ocupație pe perioada cînd este angajat în activitatea competițională.

În ceea ce-l privește, maestrul emerit al sportului Ion Țiriac este absolvent al Institutului de cultură fizică și, totodată, urmează cursurile fără frecvență ale Facultății de drept. Sportul nu este singura sa preocupare, el își pregătește cu sîrguință cariera viitoare.

A FI MEREU „ÎN MÎNĂ"

Din cele scrise mai sus rezultă o altă caracteristică a activității campionilor tenisului. Cei intrați definitiv în circuitul marilor turnee, care se succed practic fără întrerupere, nu mai efectuează pregătiri într-o perioadă precompetițională, decît în termene foarte scurte, de obicei numai iarna, înainte de startul în noul sezon. Atunci predomină exercițiile de pregătire fizică, necesare pentru a-l putea face pe tenisman apt de eforturile cerute în concurs. Nu sînt neglijate însă nici antrenamentele de tehnică a loviturilor, exersate fiecare separat. Este o verificare utilă a execuțiilor tehnice, care — în caz că prezintă imperfecțiuni cauzate de perioada de inactivitate — urmează a fi remediate prin intensificarea acestor exerciții.

Odată intrat în competiții, tenismanul abandonează, practic, antrenamentele. El nu efectuează decît acele încălziri dinainte de concurs care constă din 1½—2 ore de joc, în condiții apropiate meciurilor. Început concursul, aceste încălziri continuă, reducîndu-se timpul afectat lor. Țiriac face în fiecare dimineață o jumătate de oră încălzire, exersînd pe rînd fiecare dintre lovituri. Se începe cu lovituri de dreapta de pe fundul terenului, apoi lovituri de stînga, voléuri de ambele părți. La sfîrșit, lovituri de sus — smeciuri —, iar ultima dintre aceste „repetiții", privește serviciul (între 30—100 de mingi). A doua jumătate de oră este rezervată jucării unui set sau două. De obicei Țiriac își propune urmărirea unei scheme tactice, de care nu este poate atît de sigur pînă atunci, sau are nevoie special pentru jucătorul cu care este programat să joace după amiaza. La sfîrșitul lecției de antrenament — masaj.

Asemenea încălziri se fac, de obicei, cu un jucător de forță apropiată, respectiv cu Ilie Năstase, atunci cînd acesta îl însoțește. O mențiune foarte importantă de reținut este aceea că — în cazul cînd Țiriac este eliminat din competiție, rămînînd cîteva zile inactiv — el continuă cu aceeași stric-

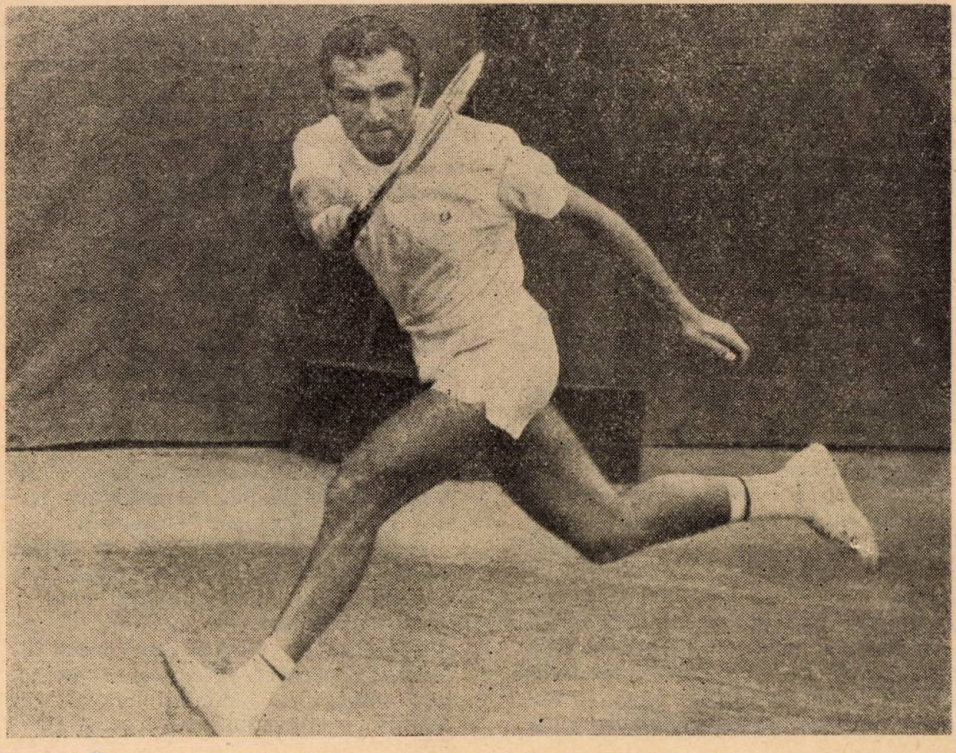
teţe încălzirile de dimineaţă, pe care le dublează însă şi cu jocuri amicale susţinute în cursul după amiezii cu alţi jucători disponibili, aflaţi în acelaşi concurs. Este esenţial ca tenismanul să nu iasă din mînă, el se menţine în permanenţă încălzit. Organizatorii turneelor prevăd totdeauna terenuri libere pentru asemenea jocuri de antrenament, detaliu asigurat la achitarea taxei de înscriere în concurs.

Cînd Ion Ţiriac beneficiază de un mai larg răstimp disponibil, între două concursuri, ceea ce se produce mai ales atunci cînd el se pregăteşte pentru a lua parte la jocurile echipei reprezentative (în „Cupa Davis", de pildă), în programul său zilnic intervin elemente noi, cum ar fi pregătirea specială pentru jocul de dublu, alături de coechipierul său Ilie Năstase. În general, însă, profilul de activitate indicat aci nu suferă modificări, de la primele competiţii de sală, din ianuarie-februarie şi pînă la vacanţa obişnuită din noiembrie-decembrie.

CUM SE FACE PREGĂTIREA

În eşalonarea activităţii sale pe distanţa unui întreg sezon, Ion Ţiriac are în vedere — în primul rînd — obţinerea unei forme sportive corespunzătoare pentru diferitele etape competiţionale. Cum cele mai multe competiţii mari sînt programate în primăvară şi vară (Roma, Roland Garros, Wimbledon, „Cupa Davis", Balcaniadă) Ţiriac îşi dozează astfel efortul, pentru a putea fi într-un maximum de formă în această perioadă. De aceea, urmînd cu strictețe ideea „pregătirii pentru concursuri prin concursuri", în acest an el şi-a programat o serie de competiţii şi în cursul iernii, ca un veritabil antrenament dinainte de sezon.

După o scurtă **perioadă pregătitoare** în Bucureşti (15 noiembrie-20 decembrie 1967), la finele vacanţei sale, Ţiriac a participat la concursuri în India (ianuarie-februarie), în condiţii climaterice de vară. **Perioada pre-competiţională**, propriu-zisă, a început o dată cu luna martie, cînd tenismanul a intrat în concursuri pe continentul european, participînd la turnee de mai mică importanţă, în Franţa şi Italia. De notat că, în acest an, Ţiriac nu a luat parte



la competiții pe teren acoperit. Primul obiectiv al sezonului competițional a fost participarea la „Cupa Davis", în meciul din primul tur, cu echipa Danemarcei (28—30 aprilie). **Perioada competițională** se va prelungi în acest an pînă la 15 octombrie, cînd jucătorul pune racheta în cui, pentru odihnă. Va urma **perioada de tranziție,** programată între 15 octombrie și 15 noiembrie.

Iată cum arată, schematizat, programul de pregătire al lui Ion Țiriac preconizat în cursul unui întreg sezon:

I. PERIOADA DE IARNĂ

Etapele pregătitoare (2 sau 3, cîte o lună).

Prima etapă, de 20 de zile, se face de obicei la munte, urmărindu-se :

— mărirea treptată a capacității de efort a organismului ;

— dezvoltarea calităților fizice, în special a forței în picioare și rezistenței.

Mijloace :

— alergări pe teren variat ;
— alergări la deal ; } în zig-zag
— alergări la vale ; }
— exerciții cu îngreuiere ;
— sărituri pe un picior :
ca broasca ;
cu genunchii la piept ;
din fandare etc.

Celelalte etape pregătitoare

Două sau 3 antrenamente de pregătire fizică. Aceste antrenamente cuprind, în general :

— încălzire generală 20 de minute ;

— 4—6 reprize de fotbal a 5—10 minute, cu pauze de 5 minute ; în pauze exerciții în circuit și pentru suplețe.

Exemplu : 1. mers fandat 15—20 m ; 2. sărituri pe un picior (în special pe cel care fandează) 15—25 bucăți ; 3. exerciții pentru coloana vertebrală ; 4. flotări ; 5. săriturile laterale de pe un picior pe altul ; 6 sărituri cu genunchii la piept.

Exercițiile de suplețe se adresează în special coloanei vertebrale. Sînt folosite de asemenea exerciții din antrenamentul alergătorilor de garduri.

Antrenamentele tehnice cuprind, în general, în prima parte a etapelor pregătitoare, unele retușări ale procedeelor tehnice deficitare. Ele se fac izolat pentru fiecare procedeu în parte, asigurîndu-se condiții optime de execuție. O atenție deosebită este acordată antrenamentului cu îngreuiere. Dintre exercițiile folosite, citățm :

— exersarea loviturilor în fața a doi adversari ;

— jocuri cu temă :

contra unui adversar pe o jumătate de teren ; urmărirea obligatorie a primului serviciu la fileu ;

folosirea unei singure lovituri din fundul terenului (dreapta sau stînga).

Pentru mărirea vitezei jocului, antrenamentele din aceste etape se fac pe parchet sau scîndură.

II. ANTERNAMENTELE ÎN TIMPUL CONCURSURILOR

În cadrul acestor antrenamente (sau cum le-am numit mai sus — încălziri) distingem :

— antrenamentele dinaintea meciurilor (40—60 minute), în care se urmărește exersarea tuturor loviturilor, pe o distanță scurtă ;

— antrenamentele după ieșirea din concurs, cu o durată de 90—150 minute, în care se urmărește exersarea procedeelor tehnice, care s-au dovedit deficitare în meciurile susținute ;

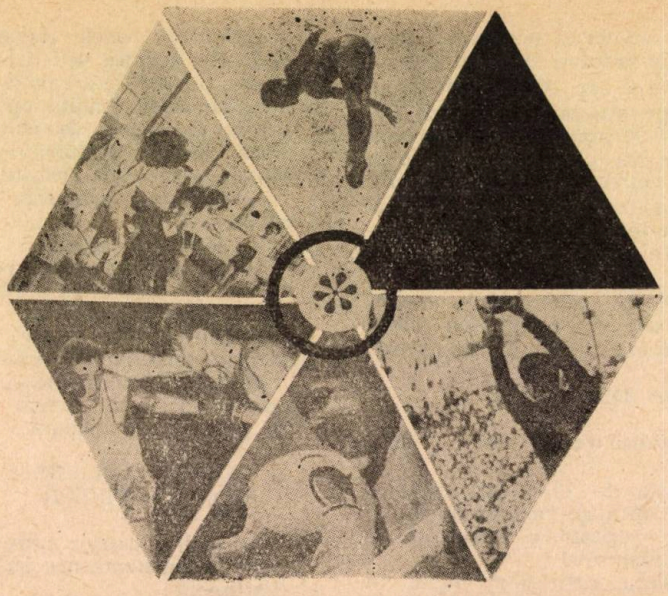
— pregătirea fizică în etapa competițională este completată prin alergare pe teren variat 10—20 minute, după antrenamentele tehnice, sau meciuri cu temă și jocuri de fotbal (15—30 minute).

III. ANTRENAMENTELE DINAINTEA COMPETIȚIILOR IMPORTANTE

Aceste antrenamente sînt axate în special pe particularitățile adversarilor ce urmează a fi întîlniți. Ele au un bogat conținut tactic. Se execută cu mare intensitate, însă sînt de scurtă durată.

Înaintea competițiilor pe echipe (Cupa Davis, Balcaniadă etc), se fac jocuri pregătitoare pentru dublu, de asemenea cu accent de tactică.

Se urmărește, în special, menținerea „poftei de joc" necesare pentru intrarea în competiție în maximum de formă.



CALEIDOSCOP

Înainte de start și pînă la fluierul arbitrului cunoscutul înotător american Don Schollander execută diferite mișcări ușoare de gimnastică cu brațele, picioarele și trunchiul. Prin aceasta se pregătește pentru concurs nu numai din punct de vedere fiziologic, ci și psihic, menținîndu-și la un înalt nivel gradul de activitate. Aceste exerciții ușoare distrag sportivul de la gîndurile obsedante ale cursei care va urma.

Gimnastul bulgar Stanoi Borisov va intra probabil în analele gimnasticii prin dublu salt grupat în spatele barei. Această performanță aproape fantastică a fost realizată pentru prima oară în lume și... poate pentru ultima oară.

În cadrul competiției internaționale de gimnastică „Speranțe olimpice" de la Berlin — 1966, Borisov a terminat exercițiul la bară printr-un dublu salt înapoi grupat, determinînd pe spectatori să-l aplaude frenetic.

„Galben și negru".

Cele două culori care figurează au caracter de sentință în urma unor cercetări făcute ani în șir.

De curînd, un grup de psihologi a vrut să vină în ajutorul jucătorilor de tenis de masă. Ei au constatat că sportivii știu să joace cel mai bine la masa de culoare neagră și nu verde, cu minge de culoare galbenă și nu albă, întrucît cea galbenă poate fi lovită mai sigur.

Culoarea albă nu este sesizată îndeajuns de jucători, iar culoarea verde pare dificilă.

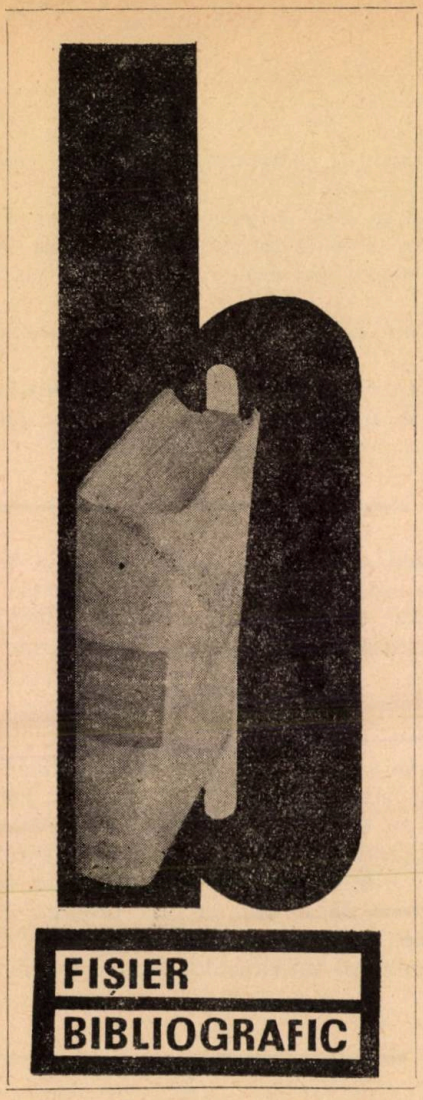
Cercetătorii propun ca în timpul antrenamentului, sportivii să folosească mingi care au o emisferă de culoare galbenă și cealaltă albastră. În acest fel, jucătorii de tenis de masă vor învăța mai ușor lovirea cu efect a mingii.

La Ciudad de Mexico a fost inaugurată expoziția culturală, preludiu al Jocurilor Olimpice, în prezența președintelui Comitetului Olimpic Internațional, Avery Brundage și sub președinția lui Gustav Diaz Ordaz, președintele Republicii Mexic. În program, printre altele, figurează și „Baletul a trei continente" (grec, aztec și mali).

În bazinul cu apă sărată de la Guanabara, la Rio de Janeiro, brazilianul José Fiolo a bătut recordul mondial la 100 de metri bras cu timpul de 1'6"4, îmbunătățind cu 3/10 de secundă vechiul record al sovieticului Kocinski. José Fiolo, care ia, pe tabelul recordurilor mondiale, succesiunea compatriotului său Manuel dos Santos, fost recordman la 100 de metri bras, s-a evidențiat anul trecut la Jocurile Panamericane de la Winnipeg. În vîrstă de 18 ani, în plin progres, el este capabil să țină în șah la Jocurile Olimpice de la Mexic pe brasiștii sovietici care dețineau recordul mondial după căderea celui al americanului Jastreniski, din anul 1964.

Sprintul feminin australian se comportă bine în momentul în care Polonia a pierdut pe Klobukowska. Se pare că australienii cu Dany Burge (100 și 200 de metri), Pollock (400 de metri), sînt gata să domine împreună cu americanii sprintul feminin în acest an. Dany Burge a cîștigat probele de 100 și 200 de metri la campionatele Australiei cu următorii timpi: 11"3 la 100 de metri (la două zecimi de recordul mondial) și 23" la 200 de metri (a cincea performanță mondială din toate timpurile și noul record al Australiei).

O mare întrecere atletică va avea loc la 2 iulie la Zürich, pe o nouă „pistă minune", din tartan. Cu această ocazie vor fi invitați sportivi de renume din Europa și America.



ACTIVITATEA TURISTICĂ ÎN ȘCOALĂ

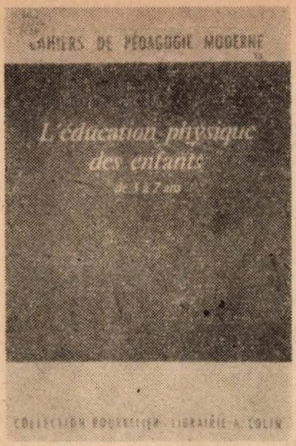
Dorind să vină în sprijinul profesorilor de educație fizică, al diriginților și al tuturor cadrelor didactice care se ocupă cu organizarea vacanței elevilor, profesorul Florian Frazzei a scris cartea intitulată „Activitatea turistică în școală". Apărută de curînd în librării, cartea cuprinde un bogat material provenit dintr-o bogată experiență a autorului în acest domeniu. Editura CNEFS, 1968.

ALIMENTATION DU SPORTIF ET DE L'HOMME MODERNE (Alimentația sportivului și a omului modern) de dr. G. Debigne

Cartea cuprinde noțiuni de dietetică și gastronomie, precum și importanța aplicării lor în alimentația sportivului și a omului modern.

(Editions Amphora - Franța).

Se poate consulta în biblioteca CNEFS.



L'ÉDUCATION PHYSIQUE DES ENFANTS DE 3 À 7 ANS (Educația fizică a copiilor între 3 și 7 ani) de J. Baudet, M. Abbadie.

Este vorba de un caiet de pedagogie modernă redactat de un colectiv de specialitate și cuprinde sinteza unor studii comune. Lucrarea cuprinde elemente de anatomie și fiziologie, metodă naturală de educație fizică, utilaj sportiv.

(Collection Bourrelier — Libraire A. Colin — Franța)

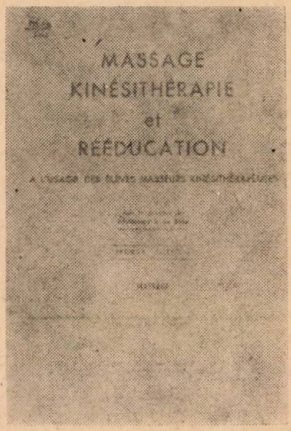
Lucrarea poate fi consultată în biblioteca CNEFS.

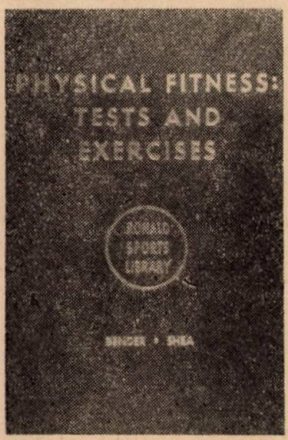
MASSAGE, KINESITHÉRAPIE ET RÉÉDUCATION (Masaj, kineziterapie și reeducare) de S. de Séze.

Cartea constituie primul capitol al unei lucrări mai ample și anume **masajul** — cuprinde generalități, acțiunea fiziologică a masajului precum și tennicile acestuia pentru uzul elevilor mascri kineziterapiști.

(Editions Lamarre — Poinat, 4, rue Antoine Dubois — Paris VI).

Se poate consulta în biblioteca CNEFS.





PHYSICAL FITNESS: TESTS AND EXERCISES (Calități fizice: teste și exerciții) de J. Bender, E. J. Shea.

Cartea prezintă teste în vederea determinării deficiențelor fizice ale individului precum și exerciții în vederea remedierii acestora.

(Ronald Sports Library — S.U.A.)

Lucrarea se poate consulta în biblioteca CNEFS.

СОДЕРЖАНИЕ

SOMMAIRE

CONTENTS

А. МОРАРИУ: Вдохновитель румынского физического воспитания и спорта 1

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — — ТРЕНИРОВКА

М. ТАБАКУ Метод регистрирования Финальных действий в волейболе. 6

Т. АРДЕЛЯН: Изучение уровня подготовки школьников, соревнующихся по четырехборью с применениями некоторых статистических методов.12

Р. СОТИРИУ: Упражнения по развитию ловкости гандболистов . . . 21

П. ЧИШМИДЖИУ: Румынских стрелков в соревнованиях III-ей предолимпийской недели 26

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ

Л. НАВОДАРСКИ: Результаты работы по круговой системе на уроке Физического воспитания IX-го класса 31

КОНСУЛЬТАЦИИ – МНЕНИЯ

К. ТУДОСЕ: Важные координаты школьного физического воспитания35

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

А. ДЕМЕТЕР, В. НЕШТИЯНУ: Электрофизиологические исследования на спортсменах высшего разряда в исскуственных высокогорных барокамере/ 42

МЕРИДИАНЫ

Ж. МЕРСИЕ: Не боитесь "вернуться к детству,, ... 54

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

МАГДАЛЕНА МУШАТ: Об "измерении силы в гимнастике,, в румынской школе в Трансильвании в конце прошлого столетия 59

ЗАПИСКИ ТРЕНИРОВКИ

Р. ВОЙА: Ион Цирияк. 63

КАЛЕЙДОСКОП

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

Coperta I: Cursă de caiac dublu
Foto: P. Romoşan

A. MORARIU : Un animateur de l'éducation physique et du sport roumain — Iuliu Haţieganu 1

Téchnique — Méthodique-Entraînement

M. TABACU : Méthode d'enregistration des finalisations dans le jeu de volley-ball 6
T. ARDELEAN : L'étude du niveau de préparation des élèves competiteurs dans l'épreuve de tétrathlône, avec certaines applications des méthodes statistiques 12
R. SOTIRIU : Exercices pour le développement de l'abilité chez les joueurs de handball . . . 21
P. CIŞMIGIU : Les tireurs roumains à la troisième „Semaine préolympique" 26

L'éducation physique dans l'enseignement

L. NAVODARSKY : Les effets du travail en circuit dans la leçon d'éducation physique chez les classes de IX-ème 31

Consultations-Opinions

C. TUDOSE : Les coordonnées majeures de l'éducation physique scolaire 35

Médecine sportive

A. DEMETER, V. NESTIANU : Recherches éléctrophysiologiques sur les sportifs de performance à l'altitude simulée en barochambre 42

Méridiens

J. MERCIER : N'ayez pas peur du „retour à l'enfance" . . . 54

Pages d'histoire

MAGDALENA MUŞAT : „La mensuration de la force dans la gymnastique" dans une école roumaine de Transylvanie au fin du XIX-ème siècle . . 59

Bloc-notes d'entraînement

R. VOIA : Ion Ţiriac 63

Kaléidoscope

Fichier bibliographique

A. MORARIU : A Promoter of the Romanian Physical Education and Sports — Iuliu Haţieganu 1

Technique-Methods-Training

M. TABACU : Method for Registering the Finishing Actions in Volleyball 6
T. ARDELEAN : The Study of the competitor Pupils Level of Training in Tethratlon With Some Applications of the Statistical Methods . 12
R. SOTIRIU : Exercises for the Development of the Abilities at the Handball-players . . 21
P. CISMIGIU : The Romanian Shooters at the Third Preolympic Week 26

Physical Education in the Teaching Process

L. NAVODARSKY : The Effects of the Circuit Work during the Lessors of Physical Education in the 9th Form . 31

Consultations-Opinions

C. TUDOSE : Major Co-ordinates of the Physical Education in Schools 35

Sporting Medicine

A. DEMETER, V. NEŞTIANU : Electrophysiological Researches on Firstcategory Sportsmen at Altitude Stimulated in the Barocamera 42

Meridians

J. MERCIER : Don't Be Afraid of „Coming Back to Childhood" 54

Pages of History

MAGDALENA MUŞAT : About „the Measurement of Power in Gymnastics" in a Romanian School from Transilvania at the End of the Last Century 59

Training Notes

R. VOIA : Ion Ţiriac 63

Kaleidoscope

Bibliographycal Index

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele :

— Articolele trimise pentru publicare să fie scrise la mașină. Ele să nu depășească 5—10 pagini pentru lucrările de cercetare științifică și 10—15 pagini pentru cele care tratează probleme generale.

— Lucrările de cercetare științifică să fie redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a) Introducerea — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate.

b) Material și metodă — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparaturii și metodicii utilizate.

c) Rezultate — descrierea sau menționarea sub formă de tabel sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării.

d) Discutarea rezultatelor — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor.

f) Bibliografie — articolele de cercetare științifică și cele cu caracter general vor fi însoțite de o listă bibliografică. Aceasta va conține numai lucrările autorilor menționați în text. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se trece numărul corespunzător lucrării respective în lista bibliografiei. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie în ordine : numele autorului, titlul periodicului, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, orașul și anul apariției.

g) Rezumatele lucrărilor. Toate articolele vor fi însoțite de un rezumat de 150—200 de cuvinte care va conține părțile cele mai importante ale lucrării, redactate pe scurt.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

I.P.I. — c. 5429

41 015

Lei 4

A 34

7
IULIE 1968
Anul XXI

educație fizică și sport

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NATIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

CUPRINS

A. NICU : Funcția socială a activității sportive a maselor și locul ei în bugetul timpului liber 1

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

P. CERCEL : Aplicarea antrenamentului în circuit în pregătirea unei echipe de handbal juniori 9

BERTA TÖVISSI, D. COLER, I. TUDUSCIUC : Utilizarea metodei „drumului critic" în planificarea și urmărirea desfășurării lecțiilor de gimnastică 14

EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

ECATERINA GHIMBRA : Folosirea muzicii la orele de educație fizică . . 23

OPINII — CONSULTAȚII

N. MUNTEANU : Circuitul — metodă de bază a organizării orei de educație fizică 30

MEDICINĂ SPORTIVĂ

B. FOTIADE, I. ARTENESCU, G. CHEREBEȚIU : Contribuții la studiul reacțiilor de aclimatizare la altitudine medie 33

A. SZÖGY, FLORICA IONESCU : Aspecte spiroergometrice, în condițiile altitudinii medii, la boxerii de performanță 42

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

GH. RÎNDAȘU : Despre campingul școlar 47

MERIDIANE

P. McINTOSH : Sportul, educația fizică și organizarea timpului liber la Londra 56

FILE DE ISTORIE

EUGENIA RAICU-BANCEA : Contribuția profesorului Paul Bujor la dezvoltarea educației fizice de masă 60

CARNET DE ANTRENAMENT

R. CĂLĂRAȘANU : Nicolae Gîju 66

FIȘIER BIBLIOGRAFIC 70

COLEGIUL DE REDACȚIE

TIBERIU ARDELEAN, ELENA COSAC, OCTAV DIMITRIU, ELENA DOBINCĂ (redactor responsabil), ION DRĂGAN, MIHAI EPURAN, MIRON GEORGESCU, ILIE ISTRATE, MARIA IONESCU, GHEORGHE MITRA, ALEXE NICU, CORNELIU RĂDUȚ, ANGHEL VRABIE

În numărul viitor al revistei veți putea citi:

- „Contribuții la îmbunătățirea conceptului despre educația fizică școlară din țara noastră", de prof. univ. L. Teodorescu ;
- „Educația fizică și sportul școlar în noul an de învățămînt", de prof. Maria Login ;
- „Incotro se îndreaptă lecția de educație fizică ?" de prof. R. Merand.

Redacția: București. Str Vasile Conta nr. 16. Telefon 12. 12. 25 Costul unui abonament pe un an lei 48

Prezentarea artistică: N. CLAUDIU
Tehnoredactarea: M. MĂNESCU

Proletari
din toate țările,
uniți-vă!

REVISTĂ
TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

educație fizică și sport

Anul XXI Nr. 7 IULIE 1968

Doctor în științe pedagogice
ALEXE NICU

Directorul Centrului
de cercetări științifice C.N.E.F.S.

FUNCȚIA SOCIALĂ A ACTIVITĂȚII SPORTIVE A MASELOR ȘI LOCUL EI ÎN BUGETUL TIMPULUI LIBER

Funcțiile multiple ale educației fizice și sportului contemporan pretind rezolvări practice imediate. Întrucît lipsa unei armonii între sarcinile și posibilitățile de realizare poate caracteriza ca desuet procesul respectiv, este nevoie de o continuă prevenire și adaptare a formelor organizatorice și mijloacelor sale la necesitățile sociale pe care trebuie să le servească. Pentru oamenii de știință este tot mai clar faptul că fundamentarea educației fizice și sportului doar pe temeiul științelor biologice, pedagogice și psihologiei vîrstelor nu mai corespunde noilor realități, ci trebuie să se sprijine și pe *sociologia timpului liber*.

Mediul social al majorității locuitorilor zonei europene, în afara locuinței, este în mare parte un mediu tehnic: uzină, mijloace moderne de telecomunicații, mijloace mecanice de transport, mișcări (acte motrice) specifice lucrului industrial sau administrativ, deplasări canalizate pe anumite trotuare, în curînd pe benzi rulante etc. Mecanizarea crescîndă a mijloacelor de producție dezvoltă acțiuni simple, dar prompte, în genul ușoarelor apăsări pe clape sau butoane. Mijloacele evoluate de informare, dezvoltarea televiziunii, larga răspîndire a transportului mecanizat (public și particular) au diminuat deplasările spațiale și, implicit, mișcarea omului, atît de importantă și prezentă în viața lui.

O eventuală adaptare în masă la acest mediu și gen de viață poate avea consecințe foarte grave asupra sănătății și longevității individului. Unele efecte îngrijorătoare, în treacăt amintite, sînt deja sesizate. Soluția pe plan social stă în găsirea unui echilibru între practica mediului tehnic și cea a mediului natural, între cerințele adaptării la funcțiile vieții cotidiene și cele ale activității libere fizice și mintale de care dispune individul.

Problematica acestui timp liber constituie astăzi subiectul unor ample căutări pe plan sociologic, pentru că el este revendicat de reprezentanții atît or preocupări constructive chemate să amplifice ființa umană.

Expresia *„timp liber"* a dat naștere unor discuții prelungite și încă nu total elucidate. La întîlnirea internațională care a avut loc la Annecy în iunie 1957, în scopul elaborării unui plan comun de studii, au participat experți din Franța, Danemarca, Olanda, Belgia, R. F. a Germaniei, Elveția, Polonia, Iugoslavia, Anglia și Italia ; cu această ocazie s-a declarat că problemele de ordin lingvistic ridicate în legătură cu noțiunea de *„timp liber"* s-au dovedit aproape de nerezolvat (Georges Magnane, Sociologia sportului, 1964). Prin însăși etimologia sa, arată G. Magnane, expresia *„timp liber"* (n.n. în franceză — *loisir*, în latină — *licere* — a fi permis) evocă organizarea vieții și, mai cu seamă, a muncii tradiționale și patriarhale, în care stăpînul permite copiilor și tuturor celor dependenți de el să facă ce le place sau să nu facă nimic în anumite ore și condiții. Dar diferența dintre cuvîntul francez „loisir" și termenii folosiți de popoarele germanice și slave, în lexiconul cărora nu se întîlnește un echivalent, ridică probleme în înțelegerea lui viitoare. În Italia, s-a adaptat expresia *„tempo libero"* care din punct de vedere al conținutului corespunde noțiunii germane de *„freizeit"*. Specialiștii italieni atrag atenția că eventuala identificare între noțiunea de *timp liber* și cea de *libertate* (n.n. în sensul de *a alege*), pe care o întîlnim în înțelegerea americană, presupune o valorificare și o apreciere abuzivă a activităților care se încadrează în timpul liber. Pentru aceasta în Anglia se folosesc două noțiuni *„leisure"* și *„rest time"* (timp de odihnă).

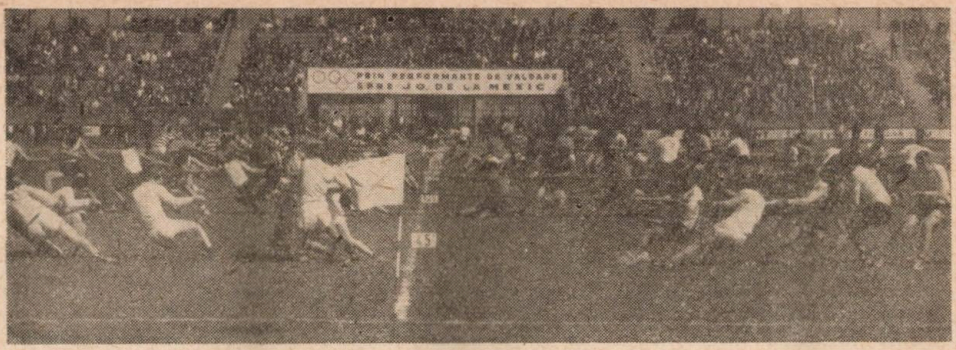
Nici asupra *definiției* timpului liber nu există încă o accepțiune universală. Reținem, pentru ideile care se degajă, definiția autorului francez Joffre Dumazedier (întîlnită în articolul lui *Max Wasterlain)*, care apreciază că *„timpul liber este un ansamblu de ocupații în care individul se angajează de bună voie, fie pentru a se odihni, fie pentru a se distra, fie pentru a-și îmbogăți informația sau pregătirea sa dezinteresată, după ce s-a degajat de obligațiile sale profesionale, familiale sau sociale"* („Timpul liber, educația fizică și sportul în țările cu dezvoltare economică mare", Sport, nr. 2/1967, Belgia, pag. 82). Demn de reținut, în această definiție, este faptul că ansamblul acțiunilor care compun timpul liber sînt încadrate în viața economică, politică și socială. Ideea care se degajă din definiție militează ca societatea, prin sistemul său organizatoric, să elibereze la maximum omul de obligațiile care-l constrîng, pentru a-și mări real timpul liber.

„Economisirea timpului de lucru — scria Karl Marx — *este echivalentă cu mărirea timpului liber, adică a timpului pentru acea deplină dezvoltare a individului care la rîndul său, ca o forță de producție dintre cele mai mari, acționează invers asupra forței de producție a muncii. Din punctul de vedere al procesului direct al producției, această economisire poate fi privită ca o producție de capital fix; acest capital fix este însăși omul"* (Karl Marx și F. Engels : Despre artă vol. I.).

Reducerea timpului de lucru este un *efect istoric* și nu o *constantă istorică*. La începutul secolului al XIX-lea, cînd începe de fapt era industrializării intense, timpul de lucru era de 13—14 ore pe zi ; copiii de 5 ani lucrau în uzină și cei de 8 ani în minele de cărbuni.

După Marea Revoluție din Octombrie — 1917, a fost înfăptuită marea revendicare a celor „3 × 8". Al doilea război mondial a micșorat parțial durata timpului de lucru săptămînal, limitele sale actuale nefiind fixe. Economisirea timpului de lucru a fost și rămîne una din cele mai importante probleme ale muncii și, de fapt, ale întregii vieți moderne.

După explicarea aspectului genetic al problemei, urmează să tratăm aspectul sociologic al timpului liber, în domeniul căruia educația fizică și sportul ocupă un loc important și raportul dintre timpul afectat educației fizice și sportului și timpul necesar activității sociale obligatorii.



Cu alte cuvinte, să abordăm aspectul cantitativ al timpului liber. Reîntorcîndu-ne la definiţia dată timpului liber de Dumazedier, definiţie care se bazează mai puţin pe speculaţii teoretice şi mai mult pe rezultatele anchetei făcută ad-hoc pe 800 de indivizi (90% muncitori şi 10% funcţionari), constatăm că ea conţine cîteva idei de bază: odihnă, recreaţie, informaţie şi pregătire realizate voluntar şi în afara celorlalte sarcini sociale, profesionale şi familiale. Aşadar, spre deosebire de secolul trecut, cînd timpul liber era consacrat exclusiv reproducerii forţei de lucru pierdute în procesul de producţie, deci funcţie eminamente biologică, astăzi lumea capitalistă, sub imperiul revendicărilor continui ale clasei muncitoare, îi lărgeşte sfera. Fiind riguros determinat de factorii istorici, conţinutul timpului liber este supus unor interpretări diferite. Deosebirile de structură economică şi politică a statelor, gradul lor neomogen de industrializare, de urbanizare, de tradiţie, particularităţile geografice şi de climat constituie tot atîtea motive de abordare specifică a problematicii timpului liber.

La recentul Congres internaţional de sociologie de la Evian (1966) s-a constatat că doar ţările socialiste pot elabora măsuri concrete destinate să transforme radical unele condiţii ale vieţii sociale, influenţînd astfel nemijlocit şi asupra valorificării constructive a timpului liber al cetăţenilor lor. În acest sens, punctul de vedere al sociologiei noastre asupra conţinutului şi sferei timpului liber prezintă unele deosebiri de fond. Apreciem ca motivată rezerva şi prudenţa faţă de universalitatea definiţiei, chiar dacă este acceptată într-un colectiv internaţional, atunci cînd este apreciată ca o „soluţie empirică la nivelul reprezentărilor şi nu al concepţiilor". În primul rînd, timpul liber nu se identifică cu intervalul de timp pe care omul îl poate folosi după alegerea şi aprecierea lui (10), şi nici cu cel rămas disponibil după terminarea procesului de producţie. În acest sens şi munca casnică, care poate avea o folosire „liberă", ar revendica dreptul să se includă în bugetul timpului liber.

În orînduirea noastră socialistă, *timpul liber înseamnă timpul afectat „activităţilor cultural-educative şi recreative, pentru învăţătură, ridicarea calificării, ridicarea nivelului cultural, sport, muncă obştească, distracţii, odihnă, recreare şi alte activităţi educativ-culturale"* („Statistica nivelului de trai al populaţiei", 1967, pag. 324).

Prin urmare, definirea timpului liber îşi propune să scoată în evidentă notele caracteristice şi, implicit, finalitatea fenomenului. Clasificarea funcţională a timpului liber rămîne însă o sarcină a teoriei sociologice, rezultată din cunoşterea componentelor şi dinamicii acestora, analizate în strînsă corelaţie cu ceilalţi parametri sociali. Încercînd o grupare a notelor caracteristice cuprinse în definiţie, care de fapt se suprapun cu funcţiile timpului liber, bazate pe înrudirea efectelor lor, înregistrăm trei mari categorii de acţiuni: *dezvoltare, destindere* şi *distracţie* (D1, D2, D3).

Tuturor acestor funcţii, educaţia fizică şi sportul le poate servi prin multitudinea mijloacelor şi formelor lor de manifestare.

Teoria educaţiei fizice şi sportului, ignorînd din păcate punctul de vedere sociologic, a diferenţiat mijloacele şi formele educaţiei fizice şi sportului de mase mai mult pe temei organizatoric şi metodic şi mai puţin pe cel al efec-

tului simplu sau complex pe care fiecare dintre ele îl poate declanșa pe plan social.

Gimnastica de înviorare, crosurile, concursurile dotate cu însigne (de polisportiv, Cercurile olimpice), competițiile (cupe, campionate), inițierile sportive de mase (la natație, schi, patinaj), acțiunile recreativ-sportive (realizate în parcurile de cultură și odihnă și în stațiunile climaterice), activitățile turistice (drumeție, orientare turistică, excursii), reprezintă un ansamblu de forme închegate care urmărește să angreneze continuu, ritmic și gradat pe omul de diferite vîrste, sexe, profesie și grad de pregătire fizică pentru motivele arătate anterior. Pe plan organizatoric și metodic acestor forme de practicare a exercițiilor fizice de către mase li s-au afectat numeroase studii și li s-au adus repetate îmbunătățiri. Valorificarea lor sociologică, din punctul de vedere al celor trei mari categorii de funcții și finalități (al celor 3 „D"), constituie doar începutul cercetărilor în țara noastră. Peste hotare problema se găsește de asemenea în stadiul primelor experimente și înregistrări. Datele sînt în general globale. Treptat însă, se cunoaște obiectiv locul pe care educația fizică și sportul îl ocupă în bugetul timpului liber și modul cum ele se valorifică pe vîrste, sexe, profesii etc din punctul de vedere al celor trei mari coordonate ale acestui gen de timp specific omului modern.

„O anchetă comparativă realizată de cercetători în 10 țări din Europa și S.U.A. a constatat că doar în U.R.S.S. și S.U.A. bugetul timpului liber este de aproximativ 5 ore.

De exemplu, *bugetul timp mediu* al unui francez într-o zi este : 7,30 ore — lucru, 10,40 ore — nevoile fiziologice (somn, odihnă, igienă), 2,40 ore — menajul și alte obligații casnice și 3,50 ore — *timpul liber*. În aceste 3.50 ore se includ : 36 de minute — relații sociale, 54 de minute — televiziunea, 30 de minute — lectura, 18 minute — discuții, restul — repaus, radio, instruire etc.

Pentru educație fizică și sport consumă *numai 6 minute* bărbații și un timp neglijabil femeile.

Coeficientul timpului „cheltuit" pentru educație fizică și sport este de asemenea scăzut în R. P. Ungară (12 minute pentru necăsătoriți), R. F. a Germaniei (18 minute pentru căsătoriți și 24 de minute pentru celibatari, 6—12 minute pentru femei), U.R.S.S. (între 12—18 minute), S.U.A. (între 6—12 minute) etc.

Evident, acestor statistici le acordăm o valoare limitată, dar reținem cele 6 minute de educație fizică și sport zilnic. Aceste puține minute atrag doar atenția asupra drumului care a rămas de parcurs" (L'Equipe, 22 septembrie 1966).

Date interesante din acest punct de vedere ne oferă și studiile realizate în iunie 1963 de Institutul de economie al Secției siberiene a Academiei de Științe a U.R.S.S. pe teritoriul Krasnogorskului. Cele 1 300 de bugete săptămînale obținute au fost comparate cu rezultatele anchetei realizate în anul 1959 aproximativ pe aceiași subiecți. Ca urmare a reducerii zilei de lucru și a măsurilor care tind să îmbunătățească serviciile comunale, sociale și culturale, timpul liber săptămînal înregistrat în anul 1963, comparativ cu cel din anul 1959, înregistrează o creștere de 10,5 ore pentru bărbați și 7 ore pentru femei. Media timpului afectat educației fizice în cadrul celor 6 zile lucrătoare a crescut de la 0,18 la 1,68 ore pentru bărbați și de la 0,06 la 0,25 ore pentru femei. În cadrul zilei de odihnă, mediile timpului marchează o creștere pentru bărbați de la 0,55 la 0,95 ore, iar pentru femei de la 0,01 la 0,45 ore. În afara aprecierii generale că timpul consacrat educației fizice și sportului rămîne cu toate adăugirile consemnate în ultimii ani încă insuficient, constatăm de asemenea că pe măsură ce la bărbați partea de timp dăruită formelor variate ale practicării exercițiilor fizice crește în decursul zilelor lucrătoare, la femei acest fapt se realizează în cadrul zilei de odihnă. Cauza acestei modificări de relație se explică prin aceea că un procent apreciabil al lucrului casnic, efectuat în trecut în timpul zilei de repaus, se repartizează acum de-a lungul zilelor lucrătoare. Probabil că la acest efect promițător își are parte de contribuție și apariția concentratelor, semifabricatelor și aparaturii care ușurează și evident economisește timpul liber al femeii de azi. Dar diferențele posibile sînt influențate de : situația familială a subiecților (celibatari, căsătoriți cu și fără copii), de vîrsta și de preocupările profesionale.

Lucrătorii bărbați din Krasnogorsk, care au participat la ancheta din anul 1963 au fost diferențiați de către cercetători în două grupe : **A** și **B**.

În grupa A au fost cuprinse persoanele (38), care aveau o activitate fizică de 2 ori pe săptămînă sub forma : jocurilor sportive, sporturi individuale, pescuit, vînătoare şi zilnic gimnastică de înviorare. În grupa B s-au inclus restul de lucrători (115) necaracterizaţi printr-o preocupare continuă faţă de educaţia fizică şi sportul de masă. Ancheta celor *38 de bugete timp* săptămînale pentru grupa A şi a celor 115 pentru grupa B a scos în evidenţă o relaţie interesantă între indicele de practicare a educaţiei fizice şi sportului şi situaţia familială a celor înregistraţi (tabelul nr. 1), care se va repercuta asupra relaţiei dintre timpul de lucru, lucrul casnic şi componentele timpului liber (tabelul nr. 2).

Diferenţa de 4,5 ore liber săptămînal (6 zile lucrătoare plus ziua de odihnă) între cele două grupe se explică prin diferenţele de timp consacrate lucrului casnic (3,7 ore) şi lucrului în producţie (0,8 ore), motivate la rîndul lor de răspunderile şi angajările familiale mai mari ale componenţilor grupei B, unde predomină cei căsătoriţi, cu şi fără copii. Ştiind că lucrul în producţie şi cu

Tabelul nr. 1

Situaţia familială	Grupa A	Grupa B
Celibatari	36,9 %	13,4 %
Căsătoriţi fără copii	5,3 %	17,8 %
Căsătoriţi cu copii	57,8 %	68,8 %

Tabelul nr. 2

Elementele bugetului timp	6 zile lucrătoare		Ziua de odihnă	
	Grupa A	Grupa B	Grupa A	Grupa B
	ore		ore	
Timpul de lucru	52,95	53,8	0,01	0,21
Lucru casnic	8,20	10,9	2,33	3,21
Timpul consacrat igienei, alimentaţiei etc.	8,57	7,8	1,84	1,74
Timpul de somn	43,86	43,6	8,08	8,84
Timpul liber	30,43	27,7	11,74	9,9
TOTAL	144,0	144,0	24,0	24,0

profil casnic este de natură predominant motrică am putea considera că efectele se egalează, cel puţin pe plan cantitativ. Aceste genuri de activităţi fizice nu vor putea însă să satisfacă ideea de localizare, de compensare, de echilibru şi de odihnă activă pe care doar practicarea organizată a exerciţiilor fizice o asigură. Din acest punct de vedere este important de cunoscut componentele timpului liber şi ale relaţiilor de timp în cadrul celor 6 zile lucrătoare şi a celei de odihnă (tabelul nr. 3).

Din tabelul nr. 3 rezultă că principala diferenţă dintre cele două grupe este dată de timpul consacrat practicării multiplelor forme de educaţie fizică şi sport (+3,42 ore). Cele 7 ore obţinute de grupa A pe parcursul celor 6 zile lucrătoare plus cele aproape 3 ore din ziua de odihnă afectate educaţiei fizice şi sportului într-un ciclu săptămînal, reprezintă un procentaj relativ ridicat (4,8%) comparativ cu alte date. Acest lucru se explică prin atenţia şi înţelegerea pe care componenţii grupei A le acordă acestei activităţi şi prin sarcinile casnice mai mici pe care le au în cadrul familiilor lor.

Tabelul nr. 3

Formele de folosire a timpului	6 zile lucrătoare		Ziua de odihnă	
	Grupa A	Grupa B	Grupa A	Grupa B
Studii și studiu personal	10,61	11,36	2,29	2,34
Activități sociale	1,67	2,90	0,06	0,21
Educația copiilor	1,4	1,45	0,49	0,51
Odihnă și distracții	11,36	9,62	5,76	5,88
Activități creatoare și lucru ca amator	0,61	0,74	0.44	0,19
Educație fizică și sport	4,15	0,73	2,51	0,53
Alte folosiri	0,63	1,98	0,20	0,24
TOTAL	30,43	28,78	11,75	9,90

Desigur, aceste cercetări sociologice își au limitele lor deoarece, deocamdată, ele nu sînt extinse asupra unor perioade mai mari de timp (cel puțin un semestru) pentru a constata cu rigurozitate caracterul de constanță al acestor relații, știind că efectele de profunzime nu pot fi obținute decît în regim de continuitate. De fapt, sarcina de bază a instituțiilor și organizațiilor sportive (în mod deosebit cele care aparțin țărilor socialiste), constă în angrenarea unor colectivități cît mai mari în practicarea sistematică și organizată a educației fizice și activităților sportive. Nivelul ei de rezolvare rămîne însă nesatisfăcător.

Cu ocazia Seminarului de la Havana (1966) cu tema „Timpul liber și recreația" se concluziona că practicarea nemijlocită a exercițiilor fizice de către tineretul zilelor noastre ocupă un timp mult mai mic decît s-ar crede, comparativ cu dezvoltarea mișcării sportive contemporane. În acest sens se aprecia că doar 3 tineri din 10 — în așa-zisele țări de cultură și cu economie dezvoltată — practică cu regularitate activitatea sportivă. Dr. M. Hebbelinck de la Universitatea din Bruxelles, studiind atitudinea tinerilor între 16 și 24 de ani din Belgia față de această activitate, constată că 57% din totalul băieților și 67% din cel al fetelor nu practică nici un sport, iar o treime o practică sporadic sau întîmplător. Fenomenul se explică probabil prin aceea că în țările dezvoltate economic, ocuparea timpului liber este necontrolat comercializată, urmărindu-se obținerea de profituri în detrimentul difuzării culturii sub toate formele ei de manifestare.

Cercetarea selectivă efectuată de Mihalache D. și Alexandrescu E. asupra preocupărilor, condițiilor de viață și de învățătură ale studenților din țara noastră, realizată în anul universitar 1963—1964, a scos în evidență că din cei 14.965 studenți anchetați din 12 facultăți bucureștene (59% băieți și 41% fete), doar 14% fac parte din echipele sportive. Procentul cel mai ridicat îl prezintă studenții institutului politehnic — 16,7%, iar cel mai scăzut cei de la I.M.F. — 8%.

În funcție de vîrstă, proporția cea mai mare o înregistrează studenții pînă la 24 de ani, cei între 26 și 30 de ani fac parte din echipe sportive numai în proporție de 6,7%, iar cei care au depășit această vîrstă nu mai practică sportul în mod organizat.

Un studiu destinat cunoașterii formării și manifestării colectivelor spontane de elevi adolescenți din clasele a X-a și a XI-a în afara acțiunilor organizate de școală (efectuate de Nicolae Dumitru în 1967) demonstra printre altele un fapt care ne interesează din punctul de vedere al problematicii noastre: interesul pentru activitatea sportivă reprezintă la vîrsta adolescenței un motiv de grupare și alcătuire a unor colective spontane destul de numeroase. Folosind exemplificarea dată în cercetarea amintită constatăm că structura claselor a X-a și a XI-a după criteriile grupelor spontane se prezintă astfel: 10% eminenți, 15% emancipați, 10% bucheri (cei lipsiți de interese profesionale bine conturate); 40% sportivi și 25% mondeni. Dacă proporția de 40% ar putea satisface din punct de vedere cantitativ, subliniind că este vorba doar de un in-

teres, care evident nu poate fi cotat ca unic în manifestările grupului respectiv şi care se exteriorizează mai mult ideativ (discutarea şi vizionarea în colectiv a manifestaţiilor, transmisiilor şi informaţiilor sportive), pe plan practic el se se dovedeşte insuficient pentru vîrsta despre care vorbim. Acelaşi studiu ne informează că preocupările acestor elevi, în afara şcolii, se prezintă în succesiunea următoare: 24% preferă dansul, 23% lectura, 19% plimbarea, 18% audiţii muzicale şi 16% sportul.

În general, numărul mic de elevi şi studenţi care practică activitatea sportivă se explică prin timpul liber insuficient, uneori cheltuit iraţional şi condiţiile materiale încă necorespunzătoare din punct de vedere al bazei, inventarului şi echipamentului sportiv.

Date mai convingătoare din acest punct de vedere prezintă sociologia turismului. Într-adevăr, turismul modern a cunoscut în ultimii ani o dezvoltare impresionantă; el a devenit aşa cum se exprimă autorul englez D.W.J. Anthony, *„un articol de consum al maselor"*.

Astfel, în anul 1962, 25 de milioane de englezi şi-au petrecut vacanţele departe de perimetrul locuinţei lor, iar 3 milioane au trecut frontierele ţării. Peste un milion de cetăţeni ai ţării noastre au plecat în concediu prin intermediul O.N.T.-ului, din care peste o treime au fost şcolari şi studenţi. Evident, cifrele sînt disparate, dar ele sugerează fluxul crescînd al oamenilor de pretutindeni pentru valorificarea turistică a timpului liber. Nivelul lor actual este mult depăşit, mai cu seamă în cursul Anului internaţional turistic 1967.

Inegal încă, uneori neconcludent şi şovăitor, alteori impresionant prin amploare, fenomenul educaţiei fizice şi sportului se înscrie tot mai stăruitor în viaţa maselor, a popoarelor. Aspectele cantitative şi calitative ale realităţii lui sugerează o dinamică pe care efectele de dimensiuni sociale, tot mai sensibile, o vor muta mai mult în miezul preocupărilor, al nevoilor imediate pe care generaţia următoare le va resimţi inexorabil.

BIBLIOGRAFIE

1. BALLAERT L.: Viaţa în aer liber în S.U.A., Sport, nr. 1/1968, Belgia.
2. BOIKO I. P.: Cercetări sociologice în problema educaţiei fizice a studenţilor de la institutele pedagogice, rev., Teoria i praktika, nr. 7/1967.
3. CAUWELS A.: Introducere la o sociologie a sportului, Sport, nr. 2/1965, Belgia.
4. CAZACU A.: Timpul liber şi interesele tineretului şcolar, vol. IV, Teorie şi metodă în ştiinţele sociale, Ed. Politică, Bucureşti, 1967.
5. DUMAZEDIER J.: Cu privire la întîrzierea reflexelor sociologice asupra educaţiei fizice şi sportului, rev. L'Homme sain, nr. 3/iunie 1957.
6. FRENKIN A. A.: Critica sociologiei burgheze a sportului, Fizkultura i sport, Moscova, 1965.
7. GUILBERT MADELEINE: Probleme ale timpului liber şi anchetele bugetului timp, Broşura: Materiale asupra conferinţei ţinute la Havana la seminarul internaţional asupra „Timpului liber şi recreativ", 1966.
8. HEBBELINCK M.: Despre valoarea şi rolul educaţiei fizice şi sportului în organizarea timpului liber, Broşura: Materiale asupra conferinţei ţinute la Havana, la seminarul internaţional asupra „Timpului liber şi recreativ", 1966.
9. MAGNANE G.: Sociologia sportului, Ed. Gallimard, Paris, 1964, colecţia Idees.
10. SAYA R.: Le sport dans la société, Medicine, Education Physique et Sport, nr. 4/1967.
11. VASILESCU M. şi SUTA T.: Bugetul timp al oamenilor muncii, Statistica nivelului de trai al populaţiei, prof. univ. M. Mănescu, Ed. didactică şi pedagică, Bucureşti, 1967.
12. WASTERLAIN M.: Timpul liber, educaţia fizică şi sportul în ţările cu dezvoltare economică mare, rev., Sport, nr. 2/1966, Belgia.

***: Metodologia cercetării bugetului de timp al salariaţilor şi ţăranilor cooperatori 1968, Direcţia Centrală de Statistică de pe lîngă Consiliul de Miniştri.

Résumé

L'auteur aborde le problème de la fonction sociale de l'activité sportive des masses et son intègration dans le budget de leur temps libre (loisir). L'article présente une synthèse des discussions quant au contenu du temps libre rencontrées dans la litterature du domaine. Auparavant, le temps libre avait une fonction éminament biologique, de réproduction de la force de travail, mais aujourd'hui la notion satisfait la nécéssité de développement, de détente et de divertissement. Les trois „D" impliquent la prèsence aussi des diverses formes de manifèstation de l'activité sportive. Mais, en dépit de ses éffèts instructif-éducatifs et hygiéniques incontéstables, le sport, conclût l'auteur, occupe une place encore insuffisante dans le budgét de temps libre de l'homme modérne.

Cette conclusion est basée sur les données des enquétes entreprises en Europe et aux E.U.A. à l'aide des sujets d'âges, sexes, cathégories sociales et états civils différrents. Le pourcent faible du temps affécté au sport, même par les étudiants, par les ouvriers et les femmes, spécialement celles mariées et ayant des enfants, qui se traduit chiffriquement par 5—10 minutes journalièrement, est expliqué par le manque de connaissances des sens biologiques et pédagogiques, par la base materielle et l'inventaire inssuffisants et par la dépense irationnelle du temps disponible pour des activités qui se situent à la périphérie des fonctions citées.

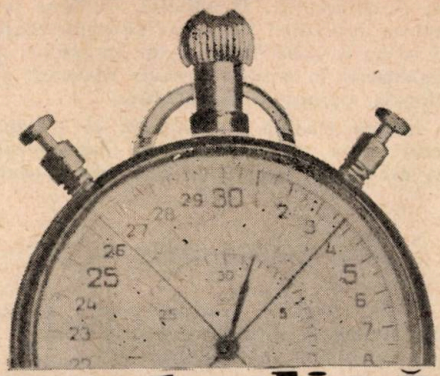
Summary

The author tackles the problem of the social function of the sporting activity of the masses and its integration in their free time.

The article presents a synthesis of the discussions on the contents of the free time found in the litterature of this field. Unlike the former periods when the free time had a more byological function, of restoring the manpower, today the conception of free time means development, relaxation and amusement. These 3 notions involves also the different forms of the sporting activity. But in spite of his instructive and hygienic effects, sport has still an insufficient place in the free time of the modern human beeing.

This conclusion is based on the facts of the investigations carried out in Europe, in the U.S.A. on subjects of different ages, sexes, social categories and civil status. The low percentage of the time assigned to sport even by the students, workers and women especially the married ones and with children, which does not exceed 5—10 minutes daily is due to the lack of knowledge of the pedagogical and byological significations, to the insufficient equipment and sporting grounds, and to the irrational waste, of the time assigned to activities placed at the edge of the mentionned functions.

tehnică



metodică

antrenament

*

Lector univ.
PAUL CERCEL
Institutul Pedagogic — Iași

APLICAREA ANTRENAMENTULUI ÎN CIRCUIT ÎN PREGĂTIREA UNEI ECHIPE DE HANDBAL JUNIORI

În jocul de handbal, pregătirea fizică a sportivului a avut și are o importanță cu totul deosebită. Afirmația se întemeiază pe faptul că sportivii, pe parcursul unui joc care durează 60 de minute, trebuie să parcurgă, dus și întors, lungimi de teren de 30 de metri (seniorii de 50—60 de ori, iar juniorii de 60—70 de ori). Toate acestea

Educație fizică și sport nr. 7 — 1968, pag. 9

sînt legate de faze de atac și de apărare. Handbalul, ca toate jocurile sportive, cere o manifestare complexă a tuturor calităților fizice, avînd caracteristicile principale: rezistența în regim de viteză și viteza în condiții de forță. La juniori (elevi) pregătirea fizică capătă nuanțe speciale. Organismul în creștere trebuie dezvoltat și pregătit multilateral, cu scopul întăririi lui funcționale, sau pentru specializare.

Fără a pierde din vedere tradiția românească în privința pregătirii fizice a handbaliștilor, am considerat că se poate adapta cu bune rezultate metoda antrenamentului „în circuit" și la echipa de juniori de care m-am ocupat.

PREZENTAREA METODEI

Antrenamentul „în circuit" poate fi profilat pentru o pregătire fizică generală sau pentru o pregătire fizică specială, în diferite ramuri de sport.

Specialiștii străini consideră că antrenamentul „în circuit" la handbal urmărește îmbunătățirea rezistenței generale, folosindu-se 15 exerciții, iar repetarea „circuitelor" făcîndu-se în funcție de nivelul atins în pregătire.

Specialiștii români consideră că antrenamentul „în circuit" este o metodă complexă, avînd ca scop dezvoltarea tuturor calităților fizice, exercițiile adresîndu-se tuturor părților corpului. „Circuitul" cuprinde 6—9—12 exerciții și se parcurge de 3 ori, în continuare, scopul urmărit fiind micșorarea timpului fixat inițial. Lipsa pauzelor între exerciții, volumul și intensitatea efortului prestat, pe lîngă dezvoltarea calităților fizice de bază (forță, viteză, rezistență), acționează favorabil asupra funcției respiratorii și cardiovasculare.

METODA DE LUCRU

Echipa de juniori la care am aplicat metoda antrenamentului „în circuit" a fost cea a Liceului cu program de educație fizică din Iași.

În urma analizei individuale și colective a componenților echipei, din punct de vedere al pregătirii fizice, am ajuns la concluzia că în pregătire trebuie pus un accent deosebit pe solicitările brațelor și trunchiului. În selecționarea exercițiilor pentru „circuite" am avut în vedere ca efectul lor principal să se adreseze musculaturii mîinilor, antebrațelor, brațelor, umerilor, spatelui și abdomenului.

Exercițiile incluse în „circuit" ce se adresau picioarelor au avut ca scop, mai ales, alternarea grupelor musculare angrenate în efort.

Înainte de a trece la lucrul „în circuit" am experimentat și selecționat exercițiile care se apropiau cel mai mult de scopul propus.

În perioada pregătitoare s-a lucrat după această metodă în sala liceului, iar în perioada competițiilor școlare și de juniori pe terenul de handbal. Nu trebuie trecut cu vederea faptul că exercițiile au fost alese și în funcție de aparatele avute la dispoziție, în condițiile arătate mai sus. La fiecare „stație" (loc de lucru) se nota cu cretă pe podea sau pe cartonașe numărul repetărilor. Schema dispunerii aparatelor va reieși din înlănțuirea exercițiilor dintr-un „circuit".

Am căutat să-i conving pe cei 18 componenți ai echipei, de la început, că trebuie să execute corect exercițiile propuse, să respecte numărul de repetări și să fie preocupați individual de îmbunătățirea timpului în care se efectuează „circuitul". Pe parcurs, jucătorii au fost atrași de acest mod de a se antrena și la sfîrșitul „circuitelor" sau lecțiilor își comparau rezultatele obținute, între ei, cu ale celorlalți, sau cu timpul din lecțiile anterioare.

Perioada de lucru a fost noiembrie 1964 — decembrie 1965, ținînd seamă de structura anului școlar, cu scopul îmbunătățirii pregătirii fizice generale și speciale.

A. Prima perioadă de lucru a fost noiembrie 1964—februarie 1965, făcînd parte din perioada pregătitoare.

În primele 6 săptămîni s-au folosit exercițiile „circuit" în două antrenamente din trei, parcurse de două ori; în următoarele săptămîni s-au folosit în toate cele trei antrenamente, iar „circuitele" au fost parcurse de trei ori.

Conținutul și succesiunea exercițiilor a fost următoarea :

1. sărituri ca mingea, brațele pe șold, de 20 de ori ;
2. tracțiuni în brațe la inele precedate de săritură, de 5 ori ;
3. sărituri cu ambele picioare peste banca de gimnastică (stînga-dreapta), de 20 de ori ;
4. „bobină" : o greutate de 4 kilograme legată cu o frînghie de 2 metri care se desfășoară pe un rotor (baston sprijinit pe paralele înalte) ; ridicarea și coborîrea greutății, de 2 ori ;
5. șezînd pe lada înaltă, picioarele sprijinite pe scara fixă ; flexia și extensia trunchiului, avînd în mîini o minge de un kilogram, de 4 ori ;
6. cățărare cu brațele și picioarele, la frînghie, 5 metri ;
7. „aparat" pentru aruncări : cu ambele brațe mișcarea de tracțiune de la aruncarea suliței ; o halteră de 20 de kilograme este legată spre una din bile cu trei corzi de sărit ; o frînghie se leagă de scara fixă, celelalte două sînt prinse de executant, haltera găsindu-se așezată pe saltele de gimnastică, paralelă cu scara fixă. Se execută tracțiunile de 15 ori ;
8. strîngerea cu ambele mîini a 2 mingi de tenis, de 20 de ori.

Cînd „circuitul" s-a parcurs de 2 ori succesiv, media timpului înregistrat la întreaga echipă a fost de 6 minute și 33 de secunde, iar cînd a fost repetat de 3 ori, media timpului înregistrat a fost de 9 minute și 26 de secunde.

Pentru comparație, tabelul nr. 1 prezintă timpii cei mai buni și cei mai slabi în „circuitul" nr. 1, 2 și 3, precum și totalul celor 3 „circuite".

Tabelul nr. 1

Grupa de exerciții „A"	Circuitul nr. 1	Circuitul nr. 2	TOTAL: C_1, C_2	Circuitul nr. 3	TOTAL: C_1, C_2, C_3
Timpul cel mai bun	*2'20"*	*2'25"*	*4'45"*	*2'*	*6'45"*
Timpul cel mai slab	*4'45"*	*4'25"*	*9'10"*	*4'20"*	*13'30"*
Timpul mediu înregistrat pe lot	*3'24"*	*3'9"*	*6'33"*	*2'53"*	*9'26"*

B. Perioada februarie—aprilie, pînă la competițiile școlare.

În lecțiile de antrenament au fost utilizate 12 exerciții „în circuit" avînd conținutul și succesiunea următoare :

1. sărituri peste coardă sau cu brațele pe șold, de 30 de ori ;
2. tracțiuni în brațe la inele, de 5 ori ;
3. sărituri cu ambele picioare peste banca de gimnastică, de 20 de ori ;
4. „bobină", distanța de 1,25 metri, greutate de 4 kilograme, de 3 ori ;
5. joc de picioare cu pasarea mingii de handbal în zid, de 20 de ori ;
6. culcat pe spate cu o minge medicinală de 1 kilogram între picioare, aducerea mingii la brațele întinse, lipite de sol ;
7. cățărarea cu brațele și picioarele, la frînghie, 5 metri ;
8. sărituri pe ambele picioare cu haltera de 20 de kilograme în spate, de 15 ori ;
9. cu ambele mîini apucat de o stinghie a scării fixe; încercare de rotire în sus și în jos a stinghiei fixe, de 10 ori în fiecare direcție ;
10. luarea de pe podea și aruncarea mingii medicinale de 1,5 kilograme în sus, cu brațele întinse, de 10 ori ;
11. exerciții la „aparatul" de aruncări, cu ambele brațe (mișcarea de tracțiune de la aruncarea suliței), de 10 ori ;
12. strîngerea cu ambele mîini a 2 mingi de tenis, de 30 de ori.

Exercițiile în „circuit" au fost prezentate în cele trei lecții săptămînale spre sfîrșitul părții fundamentale.

În primele săptămîni „circuitul" s-a repetat de 2 ori, avînd ca timp mediu înregistrat pe echipă 9 minute și 47 de secunde.

În celelalte săptămîni, „circuitul" s-a repetat de 3 ori, înregistrîndu-se un timp mediu de 13 minute și 50 de secunde (tabelul nr. 2).

Pentru competițiile de juniori, din toamnă, perioada pregătitoare a cuprins 5 săptămîni, folosindu-se antrenamentul „în circuit" de 2 ori pe săptămînă.

Tabelul nr. 2

Grupa de exerciții „B"	Circuitul nr. 1	Circuitul nr. 2	TOTAL: C_1, C_2	Circuitul nr. 3	TOTAL: C_1, C_2, C_3
Timpul cel mai bun	4'25"	3'35"	8'	3'30"	11'30"
Timpul cel mai slab	5'40"	5'10"	10'50"	5'35"	16'25"
Timpul mediu înregistrat pe lot	5'10"	4'36"	9'46"	4'02"	13'48"

Conținutul și succesiunea exercițiilor a fost următoarea :

1. sărituri ca mingea, brațele pe șold, de 40 de ori ;

2. balansări la inele cu brațele îndoite și în echer, de 3 ori ;

3. „bobină", distanța de 1,25 metri, greutate de 5 kilograme, de 3 ori ;

4. sărituri cu ambele picioare peste banca de gimnastică, de 20 de ori ;

5. culcat pe spate cu o minge medicinală de 1 kilogram ținută între palme, picioarele imobile la scara fixă, se duce mingea la picioare, de 5 ori ;

6. cățărarea la frînghie, 5 metri cu brațele și picioarele ;

7. sărituri pe ambele picioare cu haltera de 20 de kilograme în spate, de 16 ori ;

8. exerciții la „aparatul" de aruncări, cu brațul drept și apoi cu brațul stîng, de 10 ori cu fiecare braț ;

9. strîngerea cu ambele mîini a 2 mingi de tenis, de 40 de ori.

Exercițiile în „circuit" au fost plasate spre sfîrșitul lecțiilor.

În tabelul nr. 3 prezentăm timpul înregistrat individual și colectiv de componenții echipei, în circuitele nr. 1, 2 și 3, precum și timpul total al celor trei „circuite".

Tabelul nr. 3

Nr. crt.	Numele și prenumele	Postul în echipă	Circuitul nr. 1	Circuitul nr. 2	Circuitul nr. 3	TOTAL C_1, C_2, C_3
1	D.C	Portar	5'	5'05"	4'15"	15'05"
2	M.M.	Portar	5'15"	6'13"	6'47"	18'15"
3	S.M.	Portar	4'35"	5'13"	3'12"	13'
4	A.F.	Jucător de 9 m	4'45"	6'	5'	15'45"
5	S.T.	Jucător de 9 m	6'	6'	4'	16'
6	L.M.	Jucător de 9 m	6'	5'	4'20"	15'20"
7	M.V.	Jucător de 9 m	5'	4'	5'40"	14'40"
8	G.S.	Jucător de 9 m	4'30"	5'50"	5'55"	16'15"
9	S.I.	Jucător de semicerc	4'40"	4'30"	5'20"	14'30"
10	G.R.	Jucător de semicerc	5'	5'	3'40"	13'40"
11	M.I.	Jucător de semicerc	4'30"	5'50"	5'15"	15'35"
12	M.V	Jucător de semicerc	4'	5'	6'15"	15'15"
		TOTAL GENERAL	59'15"	63'41"	59'39"	183'20"
		MEDIA	4'56"	5'18"	4'58"	15'16

În timpul competițiilor școlare (primăvara) și ale celor de juniori (toamna), exercițiile „în circuit" le-am folosit în partea pregătitoare a lecției și au cuprins procedee de mișcare în teren, prinderea și pasarea mingii, exerciții speciale pentru handbal,

în funcţie şi de condiţiile atmosferice. Nu s-au făcut înregistrări privind timpul cerut de acestea.

Lucrul pentru îmbunătăţirea pregătirii fizice generale şi speciale, prin metoda antrenamentului „în circuit", trebuie să fie privit corelat cu perfecţionarea tehnicii şi tacticii jocului. Iată de ce timpii înregistraţi şi prezentaţi nu au constituit un mijloc în sine, ci doar premise în orientare.

În perioada cînd s-a lucrat după această metodă s-a ţinut o strînsă legătură cu cabinetul medico-sportiv Iaşi.

CONCLUZII

Consider că antrenamentul „în circuit" poate fi folosit cu mult succes în pregătirea echipelor de handbal — juniori sau de nivel mediu, după cum urmează :

— în perioada pregătitoare să se folosească de 2 sau 3 ori pe săptămînă, în cea de a doua jumătate a părţii fundamentale a lecţiei ;

— în perioada competiţională antrenamentul „în circuit" să fie inclus în partea pregătitoare a lecţiei ;

— exerciţiile, ordinea şi succesiunea lor trebuie să fie în funcţie de scopul urmărit, adică :

1. angrenarea în efort a musculaturii principalelor părţi ale corpului ;
2. accentuarea solicitărilor pentru braţe, picioare, trunchi, spate etc ;

— în funcţie de perioada de pregătire în care vrem să-l aplicăm, antrenamentul „în circuit" poate fi :

a) pentru pregătirea fizică generală ;
b) pentru pregătirea fizică specială ;
c) pentru dezvoltarea cu precădere a unei calităţi fizice.

BIBLIOGRAFIE

1. FLORESCU C., URZICEANU F. : Prezentarea sumară şi analiza critică a unor metode moderne de antrenament din străinătate, revista „Cultură fizică şi sport", nr. 2, 1963.
2. BOTA I. : Despre folosirea metodei de antrenament „în circuit" la handbal, revista „Cultură fizică şi sport", nr. 4, 1964.
3. MORGAN şi ADAMSON : Antrenamentul în circuit (traducere).
4. NETT T., IONATH : Exerciţii de forţă pentru munca de condiţie (traducere).

Résumé

L'auteur considère que le circuit-training peut être utilisé avec succés dans la préparation des handballeurs juniors.

On présente en général cette méthode, à l'aide de trois exemples de circuits utilisés dans des differrentes étapes de la préparation.

On expose des données comparatives des meilleurs „chronos" réalisés, ainsi que des plus faibles et aussi la moyenne des sujets. On fait, aussi, des reccomandations quant à la place du circuit dans les entraînements.

Summary

The author considers that the circuit training method can be utilized succesfully in the preparation of the junior handball players.

The article presents in general the above method exemplifiyng it with three circuits utilized in various stages of the preparation.

Are shown comparative facts of the best times, the worse ones, and the average registered on the lot studied.

The author makes some recommendations in what concerns the place of the method of the circuit training in the frame of the training program.

Cercetător ştiinţific principal
BERTA TOVISSI
Asist. univ.
DAN COLER
Asist. univ.
ION TUDUSCIUC
Catedra de gimnastică I. C. F. — Bucureşti

UTILIZAREA METODEI „DRUMULUI CRITIC" ÎN PLANIFICAREA ŞI URMĂRIREA DESFĂŞURĂRII LECŢIILOR DE GIMNASTICĂ

Ca o caracteristică a secolului nostru, necesitatea corelării unor date din diferite domenii de activitate se face tot mai mult simțită în educație fizică și sport. Numai așa se poate dirija procesul complex de formare a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice, astfel pot fi prevăzute rezultate de valoare. Și în domeniul educației fizice și sportului, previziunea științifică trebuie să se bazeze pe date experimentale calculate și interpretate cu ajutorul metodelor statistice matematice. În dirijarea și urmărirea activității, în prevederea rezultatelor sportive, planificarea muncii joacă un rol important.

Gimnastica, disciplină recunoscută prin diversitatea și complexitatea ei, a pus și pune în continuare probleme de ordin metodic și de planificare pentru obținerea performanțelor înalte într-un timp foarte scurt, ceea ce se poate obține în primul rînd printr-o planificare reală, științifică. Pînă în prezent, planificarea în gimnastică s-a realizat prin cunoscuta metodă a lui Gantt (graficul planului calendaristic), unde în dreptul fiecărei activități la diferite lecții sînt trecute semne convenționale. Eficace în linii generale, această metodă de planificare nu indică totuși legătura internă, de structură a activității, fapt care joacă un rol hotărîtor în optimizarea muncii și în gimnastică.

Planificarea și urmărirea activității, prin utilizarea metodei „drumului critic", este tocmai acea metodă care furnizează date **numai** după ce au fost stabilite legăturile **structurale** ce trebuie realizate între toate componentele activității. Metoda se bazează pe modelarea matematică și este aplicabilă în diverse domenii de activitate, oferă multiple soluții practice și dintre

ele putem alege pe cele mai adecvate conținutului muncii, nivelului grupului, persoanei cu care lucrăm. Astfel, planificarea își întregește rolul de călăuză importantă în dirijarea și urmărirea activității. Pentru aplicarea metodei este necesar să stabilim în prealabil :

— numărul acțiunilor, operațiilor [1]) care trebuie întreprinse pentru realizarea obiectivelor propuse în plan ;

— durata [2]) necesară fiecărei operații în parte ;

— timpul la dispoziție pentru realizarea obiectivelor ;

— baza materială etc.

După obținerea datelor de mai sus se poate trece la stabilirea legăturilor structurale dintre diferitele operații, pe care le vom numi condiționări. Urmează apoi calcularea drumului optim de realizarea, calcularea drumului critic al planului.

Pînă în prezent, metoda a fost utilizată în construcții. Noi am aplicat-o în procesul instructiv-educativ în lecțiile de gimnastică. Pentru a demonstra posibilitățile de aplicare a acestei metode în procesul pedagogic vom apela la un exemplu concret care se referă la planificarea unei mișcări complexe din gimnastica sportivă : însușirea „săriturii depărtate peste calul transversal" cu sprijin plutitor.

Datele pe care le-am folosit în calcule sînt ilustrate în tabelul nr. 1.

După stabilirea datelor (tabelul nr. 1, coloanele 1, 2, 3 și 4), se poate trece la întocmirea grafurilor. Grafurile în teoria matematicii reprezintă un desen convențional care indică legăturile structurale existente între operații. Operațiile sînt ilustrate cu așa-numitele „noduri" unite între ele cu „arce" (săgeți) orientate. Arcele reprezintă condiționările.

Noi am reprezentat nodurile prin cercuri, dar ele pot fi reprezentate prin orice altă figură sau punct geometric. În interiorul nodurilor pot fi trecute anumite date. Noi am trecut : simbolul operației (mișcării) respective și numărul de lecții necesar pentru însușirea ei (durata). Durata fiecărei operații în parte am obținut-o prin calcularea mediilor. Datele experimentale obținute de un grup de copii de la Școala generală nr. 175 din București și de grupele de studente ale I.C.F. au fost analizate-comentate de specialiști și comparate cu cele din studiul bibliografic. Numărul de repetări realizat de subiecții noștri nu exprimă o cifră absolută aplicabilă la orice colectiv, el variind (în plus și minus) în funcție de nivelul de pregătire a colectivului sau persoanei la care aplicăm modelul calculat. În figura nr. 1 este reprezentat un nod din graf (tabelul nr. 1, operația nr. 9).

Legarea nodurilor cu arce orientate (condiționările) în gimnastică nu reprezintă altceva decît căile posibile de realizare, procedeele metodice pentru însușirea anumitor obiective propuse în plan. Orice nod al grafurilor are cel puțin un arc de intrare și unul de ieșire cu excepția operațiilor de începere (uneori stabilit în mod convențional) — care au numai arce de ieșire și a operațiilor finale — care au numai arce de intrare.

În figura nr. 2 operațiile I, J, K, H (tabelul nr. 1, operațiile nr. 8, 9, 10, 11) sînt legate cu arce într-un graf. Se observă că operația H și I condiționează pe J, iar acesta la rîndul său condiționează operația K. Asta înseamnă, în limbaj metodic, că nu putem executa mișcarea J pînă cînd nu s-au învățat mișcările H și I. De asemenea, nu putem executa în condiții optime mișcarea K pînă cînd nu s-a însușit mișcarea J etc.

Desenul grafului este convențional. Condiționările reprezentate prin arce orientate trebuie însă să rfflecte întocmai căile metodice de realizare a operațiilor. În caz contrar, calculele care se bazează pe grafuri duc la rezultate false, inaplicabile în mod practic. Desigur, pentru realizarea aceluiași obiectiv pot fi folosite mai multe sau mai puține operații decît cele arătate în exemplul nostru. De asemenea, căile metodice de realizare (condiționările) pot lua aspecte diverse. Dacă datele sînt posibile, reale, experimentate, cal-

---

[1]) În gimnastică vom denumi „operații" toate activitățile necesare atingerii obiectivelor propuse : dezvoltarea fizică, pregătirea tehnică, tactică, psihologică etc exprimate în exerciții (poziții, mișcări, elemente, legări, combinații, complexe de exerciții pe diferite probe, categorii de clasificare etc).

[2]) „Durata" în gimnastică poate fi exprimată în număr de lecții, număr de repetări, număr de cicluri, etape etc.

Tabelul nr. 1

PARAMETRII NECESARI CALCULĂRII DRUMULUI CRITIC LA SĂRITURA DEPĂRTATĂ PESTE CALUL TRANSVERSAL CU SPRIJIN PLUTITOR

Nr.	CONȚINUT	Simbol	condiționare	Nr. legături	TERMEN DE ÎNDEPLINIRE				MT
					ID	TD	IT	TT	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Alergare, pas săltat, bătaie pe ambele picioare	A	0	10	0	10	0	10	0
2	Aterizări (în zbor corpul are diferite poziții)	B	0	5	0	5	5	10	5
3	Sărituri cu sprijin sub formă de joc	C	A,B	3	10	13	10	13	0
4	Sărituri în sprijin depărtat pe diferite aparate	D	A,C	2	13	15	13	15	0
5	Săritură depărtată peste capră	E	D	6	15	21	15	21	0
6	Săritură lungă peste o stoară și rostogolire	F	A	3	10	13	18	21	8
7	Săritură în sprijin plutitor sub diferite forme (cu partener, de pe loc, cu elan etc)	G	A	4	10	14	17	21	7
8	Săritură depărtată peste capră cu sprijin plutitor	H	F,G,E	9	21	30	21	30	0
9	Exerciții pentru învățarea bătăii cu mîinile pe aparat	I	0	5	0	5	25	30	0
10	Săritură depărtată peste ladă, cal cu extensie în zborul al doilea	J	H,I	6	30	36	30	36	0
11	Săritură depărtată peste lada așezată oblic	K	J	2	36	38	36	38	0
12	Săritură depărtată peste calul transversal cu sprijin plutitor	L	K,H	8	38	46	38	46	0

culele obținute vor arăta căile cele mai bune de realizare, drumul optim de însușire a elementelor planificate.

Fig. 1

În figura nr. 3 (tabelul nr. 1, coloanele nr. 2, 3, 4) am reprezentat într-un graf un model de rețea pentru însușirea „săriturii depărtat peste calul transversal" cu sprijin plutitor.

Cum se calculează drumul optim de realizare, drumul critic? **Noi l-am calculat pe baza unui algoritm (procedeu de calcul) folosit în metoda P.E.R.T.** [1])

Pentru acest calcul sînt necesare următoarele date:

1. Drumul cel mai devreme de realizare a operațiilor **îl vom nota cu litera „D". El se calculează prin însumarea duratei operațiilor, luînd ca bază de calcul valoarea duratei maxime** [2]**) a operațiilor precedente, pornind de la** începutul **grafului spre** final.

[1]) Program Evolution and Reviev Tehnique.

[2]) Numerele haşurate din figura nr. 5

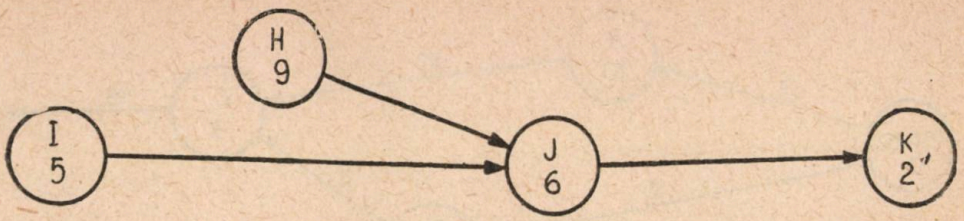


Fig. 2

Pentru fiecare operație vom obține astfel o valoare de începere devreme (se notează cu „ID“) și o valoare de terminare devreme (se notează cu „TD“).

De exemplu, drumul cel mai devreme al operației C (tabelul nr. 1 operația nr. 3, figura nr. 4) se calculează în felul următor :

atunci evident că se va termina la lecția 10 + 3 = 13.

Această valoare o vom trece pe arcele care pornesc din operația C (figura nr. 4).

Procedînd astfel cu toate operațiile din rețea vom obține pentru exemplul nostru drumul optim de realizare cel mai devreme pentru „săritura depăr-

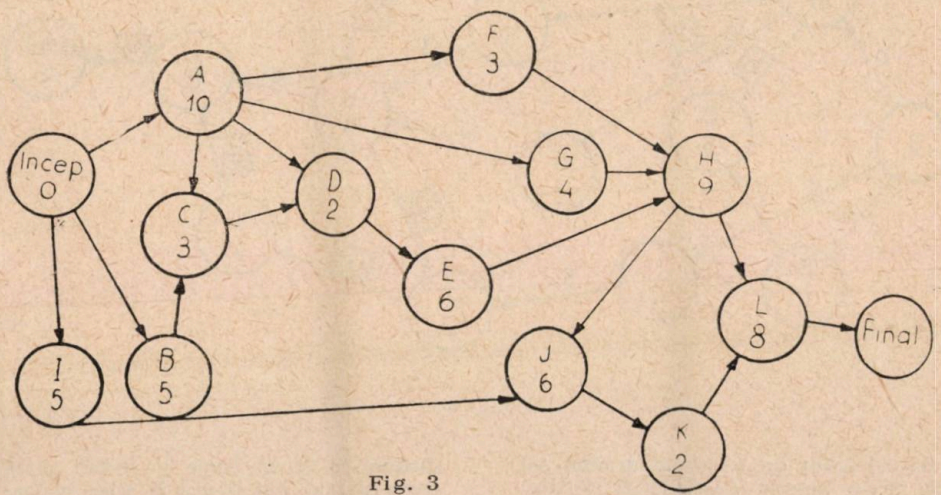


Fig. 3

— Începerea cel mai devreme a operației C (ID) : **din operațiile anterioare trebuie să luăm mișcarea care necesită durata maximă. De ce ? Pentru că operația C nu se poate executa în bune condiții dacă nu s-au însușit operațiile A și B. Operația A necesită 10 lecții iar operația B necesită numai 5 lecții. Operația C poate să înceapă în condiții optime numai după ce am însușit atît operația A cît și B. Operația A va fi baza de calcul pentru începutul operației C, adică o vom putea începe la lecția nr. 10 (fig. nr. 5, numărul haşurat din dreptunghi).**

— Terminarea cel mai devreme a operației C (TD) : **dacă operația C începe cel mai devreme la lecția nr. 10,**

tat peste calul transversal“ cu sprijin plutitor (în final 46 de lecții, fig. nr. 5, tabelul nr. 1, coloanele nr. 5, 6).

2. Drumul cel mai tîrziu de realizare a operațiilor **îl vom nota cu litera „T“. El se calculează prin scăderea duratei operațiilor, luînd ca bază valoarea duratei minime[1]) a operațiilor precedente, pornind de la final spre început. Pentru fiecare operație vom obține astfel o valoare** de terminare cel mai tîrziu (se notează cu „TT“) **și o valoare de** începere cel mai tîrziu **(se notează cu „IT“).**

[1]) Numerele încadrate din grupul al doilea de cifre din figura nr. 7.

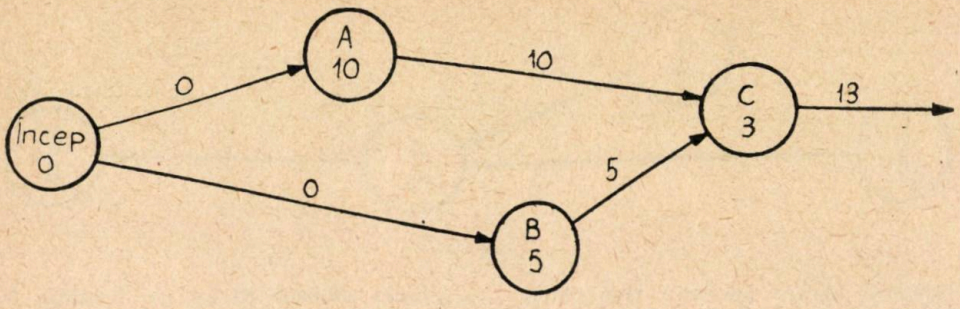


Fig. 4

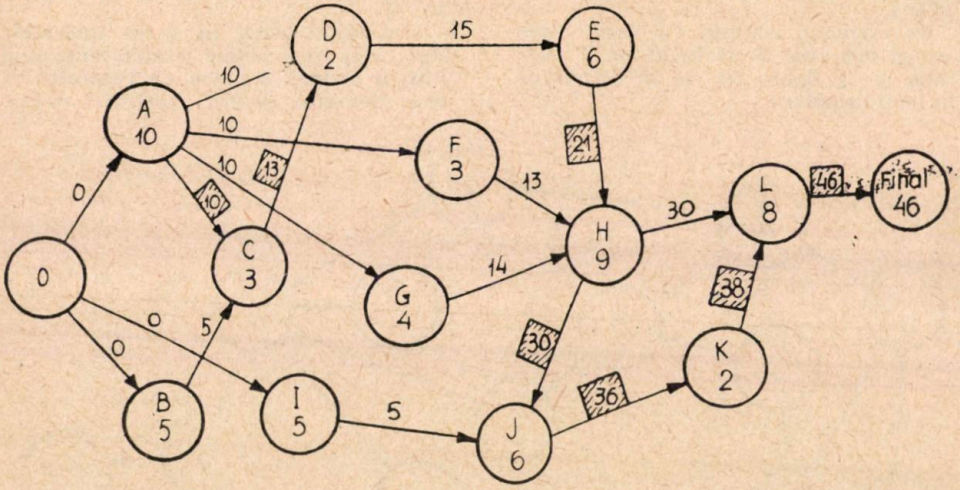


Fig. 5

Să calculăm de exemplu drumul cel mai tîrziu pentru operația H (tabelul nr. 1, operația nr. 8, fig. nr. 6).

— Terminarea cel mai tîrziu a operației H (TT): **dacă finalul săriturii L necesită 46 de lecții, atunci mergînd spre începutul operațiilor constatăm că H poate să se termine atît la lecția nr. 38, cît și la lecția nr. 30. Dar pentru a nu întîrzia însușirea operațiilor care o preced, vom lua valoarea de terminare cel mai tîrziu care necesită durata minimă, aceasta fiind numărul 30 (lecția nr. 30). Deci, operația H poate fi terminată în condiții optime cel mai tîrziu la lecția nr. 30.**

— Începerea cel mai tîrziu a operației H (IT): **dacă operația H se termină cel mai tîrziu în condiții optime la lecția nr. 30, atunci se va începe evident de la lecția nr. 30 minus 9 (lecția nr. 21), număr ce se va trece pe toate arcele care pornesc din nodul H spre începerea activității (fig. nr. 6).**

Procedînd astfel la toate operațiile, putem obține sfîrșitul și începutul cel mai tîrziu al lor (numerele din grupul al doilea, încadrate de pe fig. nr. 7 și coloanele nr. 7, 8 din tabelul nr. 1). Astfel în fig. nr. 7 vom avea un graf care pe arce va avea două valori: primul grup de numere înseamnă începutul (sfîrșitul) cel mai devreme, iar al doilea grup de cifre începutul (sfîrșitul) cel mai tîrziu al operațiilor. Dacă nu sîntem legați de date precise, folosim întîi primul calcul, iar dacă avem date precise finale (durata muncii totale care ne stă la dispoziție, numărul total dat de organele oficiale: de exemplu, lecții din planul calendaristic) atunci începem cu calcularea

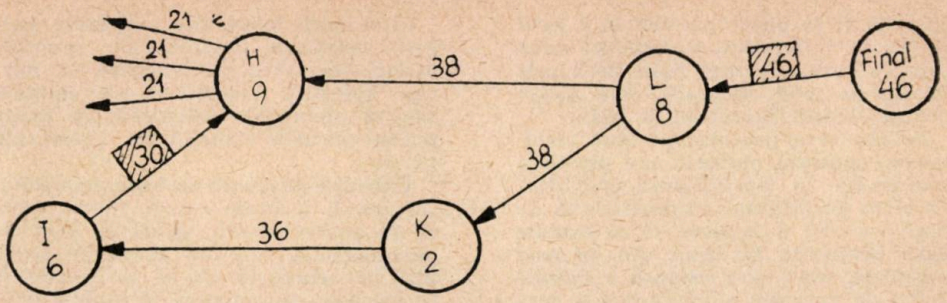


Fig. 6

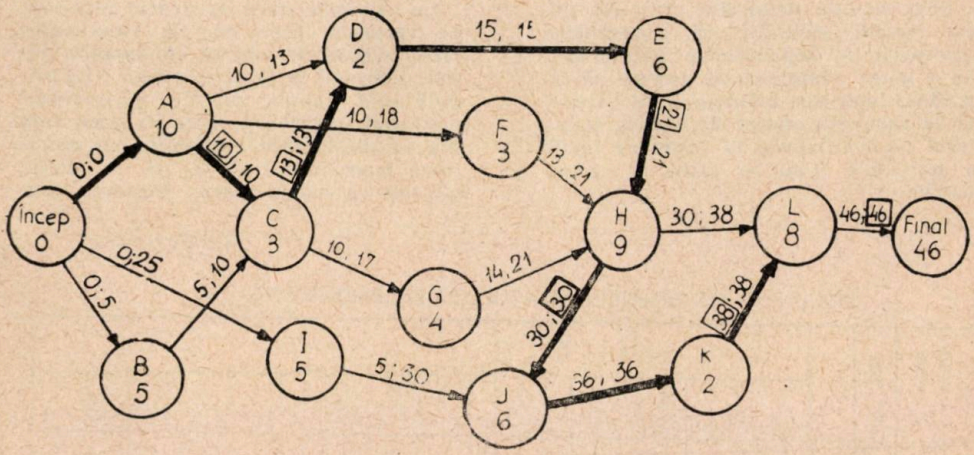


Fig. 7

drumului cel mai tîrziu (de la final spre început). În toate cazurile, trebuie calculate însă ambele valori pentru optimizarea planului. Pe baza diferenței care există între drumul de realizare cel mai tîrziu și cel mai devreme (început, respectiv sfîrșit) a operațiilor se calculează d r u m u l c r i t i c.

Cum se procedează pentru calcularea drumului critic ?

Drumul critic este drumul optim de realizare a operațiilor, calea cea mai scurtă a ansamblului activităților și se calculează pe baza m a r j e i t o t a l e. Marja **înseamnă timpul care poate fi folosit ca rezervă și o vom nota cu literele „MT". Ea se calculează pe baza celor două date despre care am relatat mai înainte : drumul de început (terminare) cel mai tîrziu** minus **drumul de începere (terminare) cel mai devreme, și se exprimă prin formula :**

MT = IT — ID

în care MT este egal cu zero (MT = 0), adică unde n-avem nici o rezervă de timp pentru începutul (sfîrșitul) operației și trebuie să fie executată exact în limitele lecțiilor planificate. Acestea vor fi operațiile critice (tabelul nr. 1, coloana nr. 9). Din lanțul, legarea operațiilor critice, succesiunea executării lor, rezultă d r u m u l c r i t i c (fig. nr. 7, arcele îngroșate leagă nodurile critice).

Drumul critic în gimnastică arată calea metodică optimă de realizare a obiectivelor propuse. Operațiile de pe drumul critic nu pot fi executate nici mai devreme, nici mai tîrziu, fără a modifica realizarea operației finale. Grăbirea rațională care dă rezultate bune este desigur în interesul fiecărui antrenor. Acest lucru se poate realiza prin concentrarea atenției în primul rînd asupra operațiilor care se află pe drumul critic, folosind metode de predare superioare. De exemplu, dacă

operația H se poate executa în 6 lecții în loc de 9 (folosind o metodică nouă care dă rezultate mai bune decît cele folosite în mod obișnuit), vom cîștiga pentru finalul lucrărilor 3 lecții.

Recalcularea grafului pe baza rezultatelor obținute periodic are deosebită importanță în optimizarea activității. Ea oferă posibilitate antrenorilor să nu neglijeze nici o acțiune, ci să execute toate operațiile în timp util, în mod organizat, fapt care asigură o calitate înaltă de execuție a mișcărilor și duce la atingerea formei sportive la data planificată.

Prin metoda drumului critic s-a putut dovedi științific că cunoștințele, priceperile și deprinderile motrice care au o mare complexitate trebuie să fie predate încă din primele lecții. Activitățile care din punct de vedere structural nu contribuie la însușirea finală a activității n-au ce căuta în cadrul lecțiilor.

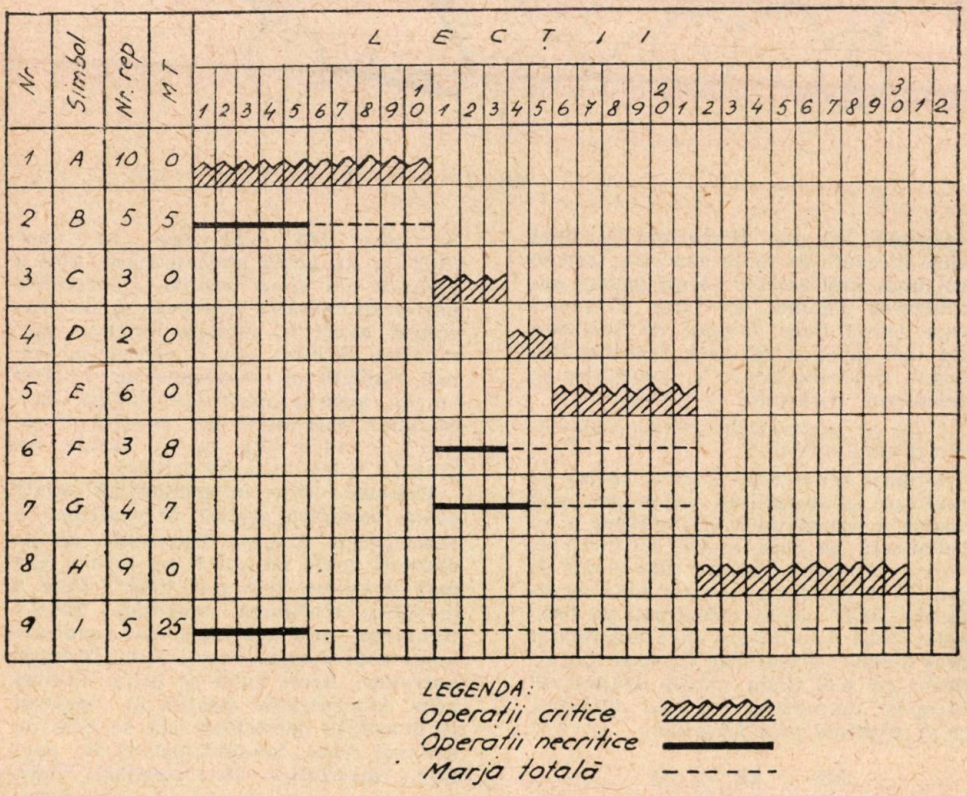
Cînd marja totală este mai mare decît zero (existența timpului de rezervă), atunci vom avea posibilitatea să folosim operațiile respective, să amînăm sau să prelungim instruirea, în limite precis calculate (tabelul nr. 1, coloana nr. 9).

Calculele efectuate pe baza algoritmului pot fi ilustrate într-o formă nouă și pe graficul Gantt (graficul planului calendaristic), care ne arată pe lecții, atît pe orizontală cît și pe verticală, importanța, succesiunea și numărul operațiilor ce pot fi executate în aceiași lecție (graficul nr. 1).

De exemplu, dacă în grafic urmărim pe verticală lecția nr. 19, vom putea alege mijloacele pentru conspectul lecției, judecînd în felul următor: în primul rînd trebuie să fie programate operațiile critice (operația E), apoi vom lua în considerare operațiile cu marjă mică (operațiile F și G) și, în sfîrșit, pe cele cu marjă mare. Alegerea ope-

Graficul nr. 1

FRAGMENT DIN GRAFICUL PLANULUI CALENDARISTIC



rațiilor (mijloacelor) se va face în funcție de celelalte sarcini ale lecției; în contextul pregătirii complexe, mai trebuie să luăm în considerație și celelalte teme: starea colectivului, baza materială momentană etc.

În cazul calculării drumului critic pentru un număr mare de operații (sute, mii de operații), pot fi folosite mașini electronice de calcul care, pe baza algoritmului dat, într-o secundă, determină operațiile de pe drumul critic, marjele pentru operațiile necritice. Acest lucru indică antrenorilor și sportivilor unde trebuie să-și concentreze atenția.

CONCLUZII

— Aplicînd această metodă la gimnastică, putem face o planificare și o urmărire riguroasă a programului de instruire în funcție de timpul avut la dispoziție și în funcție de realizarea operațiilor planificate;

— metoda „drumului critic" dă o orientare rapidă în multitudinea mijloacelor gimnasticii, plasează în timp executarea acestor mijloace;

— arată căile metodice de realizare după criteriul structurii și corelației mișcărilor, delimitează operațiile (mișcările) care pot fi executate simultan, de cele care pot fi executate succesiv.

Urmărirea riguroasă a programului presupune o modelare continuă a rețelei (grafurilor) în funcție de realizarea sau nerealizarea parametrilor de pe „drumul critic". Metoda este avantajoasă pentru că, cu mijloace simple, vine în sprijinul raționalizării și urmăririi procesului instructiv-educativ în lecțiile de gimnastică.

BIBLIOGRAFIE

1. ANASTASIU D.: Metoda drumului critic, elaborată de Serviciul de studii și cercetări operaționale a S.P.C., broșură uz intern, 1965.
2. AURIAN J., BOLDUR GH., LAZĂR S.: Cercetarea operațională în construcții, Ed. Științifică, 1967.
3. BRÎCHIN A. T.: Pregătirea gimnastelor pentru programul de clasificare din anul 1966—69, Ed. F. S. Moskva, 1966.
4. COVACI N. și colaboratorii: Proiect de clasificare sportivă la fete pentru anul 1968, Ed. C.N.E.F.S., 1968.
5. GUNDLACH U.: Modelarea antrenamentelor cu fetițe la aparate, Wissenschaftliche Zeitschrift Leipzig, nr. 4, 1966.
6. KAUFMANN A.: Metode și modele ale cercetării operaționale, vol. II, Ed. științifică, București, 1967.
7. TÖVISSI BERTA: Structura pozițiilor și legătura acestora cu structura mișcărilor, Culegere de studii și cercetări, 1964, Ed. M.I., I.C.F., uz intern, București.
8. RIELING K. și colaboratorii: Gruparea și sistematizarea structurală a exercițiilor de gimnastică, rev. Teorie und Praxis der Körperkultur, nr. 3, 4, 5, 7, 1967.
9. TARGOVSKI A., GEDUMIN O.: Sistemele P.E.R.T. și aplicarea lor, rev. Ekonomika i Organizacja nr. 8 și 9, 1964.
10. STROESCU ADINA și colaboratori: Tehnica și metodica exercițiilor de gimnastică, Ed. U.C.F.S., 1962.

Résumé

La méthode du chemin critique, apliquée dans le dirigement et la surveillance de l'activité dans la gymnastique, ouvre un nouveau chemin dans le déroulement du travail sur des bases scientifiques, rationellement planifié. Par l'utilisation de certains procédés de calcul (algorythme), la méthode donne aux spécialistes la possibilité de modéler leur plan d'aprés la réalité et les événements, les opérations d'aprés le plan, tout en l'optimisant, en fonction des nécéssités toujours croîssantes de la gymnastique et du niveau de préparation. Utilisant la méthode du chemin critique, l'entraîneur dispose d'un instrument scientifique de planification et de surveillance des activités complexes où l'orientation du travail est extrémement difficile si on utilise seulement les méthodes habituelles.

Summary

The method of the critical way applied in leading and watching the activity in gymnastics, opens a new road in carrying out the work on scientifical basis and rationally planified. By using some calculation devices (algoritm) the method gives to the specialist the possibility to adapt his plan according to reality and events, the planified program giving him permanent optimism, according to the training level and to the always growing wants of gymnastic on national and international level.

In using the critical way method the trainer has a scientifical instrument in planifying and watching the complexe activities where the work orientation is very difficult if we use only usual methods.

Cunoscutul cercetător Rutteford Platt este de părere că activitatea vitală a organismului omului este formată din trei cicluri de durată diferită și anume :

— ciclul fizic, *cu o durată de 23 de zile, care stabilește energia omului, forța, rezistența și coordonarea ;*

— ciclul emoțional, *care durează 28 de zile, determină dispoziția și intuiția omului ;*

— ciclul intelectual, *avînd o durată de 33 de zile, determină memoria și capacitatea creatoare a personalității umane.*

Cunoscîndu-se bioritmurile organismelor sportivilor se poate determina în mod corespunzător efortul optim din perioada de antrenament și, de asemenea, se pot repartiza corect forțele pe durata perioadei competiționale.

Zece ani de cercetări și de lucrări efectuate asupra schiorilor alpini de performanță au permis să se descopere natura aptitudinilor intelectuale, senzoriale și motrice indispensabile acestui sport de mare risc.

— S-a dovedit că „speranțele" al căror coeficient intelectual era mai mic decît media au dispărut înainte de a atinge nivelul de campioni.

— Schiorul trebuie să memorizeze rapid totalitatea detaliilor traseului propus ; memoria topografică favorizează programarea și mărește în același timp sentimentul de siguranță. În acest sens, psihologii au stabilit experimental că primii 10 dintr-o cursă au învățat 91 la sută din traseu, iar ultimii 10 numai 54 la sută.

— Controlul psiho-motor poate fi dezvoltat prin dobîndirea stăpînirii emoționale. Controlul de sine permanent, care suprimă stările de frică, de trac sau de panică, ce reglează tonicitatea musculară, se obține printr-o pregătire psihologică devenită tot așa de importantă ca și pregătirea fizică.

Educaţia fizică

în învăţămînt

FOLOSIREA MUZICII LA ORELE DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Prof.
ECATERINA GHIMBRA
Şcoala generală nr. 156 — Bucureşti

Muzica în orele de educaţie fizică (cu fetele) înlătură monotonia şi şablonizarea care atrag după ele calitatea slabă a lecţiilor.

Muzica se poate folosi astfel :

1. La începutul şi sfîrşitul fiecărei lecţii : în partea pregătitoare — pe ritm vioi — pentru mers, variaţii de mers, alergare, alergare variată etc, iar în partea de încheiere — pe ritm lent.

2. În lecţiile de gimnastică artistică planificate — 3—4 lecţii pe trimestru.

3. În lecţiile cu temă de gimnastică sportivă se va folosi muzica chiar şi la unele aparate.

Cum vom asigura prezenţa muzicii în orele de educaţie fizică, cu atît mai mult cu cît muzica folosită la lecţii necesită imprimări speciale pentru fiecare grupă de exerciţii ?

Întrucît magnetofonul se manevrează mai greu şi deci consumă din timpul lecţiei, vom folosi picupul. Acesta se va aşeza pe un postament solid, pentru a fi ferit de eventuale dereglări dar, în acelaşi timp, la îndemîna profesorului.

Reuşita unei lecţii cu acompaniament muzical depinde de concordanţa dintre mişcare şi muzică. Mijloacele de expresivitate ale mişcării trebuie să corespundă întrutotul mijloacelor de expresivitate ale muzicii. Astfel, conţinutul mişcării trebuie să exprime ideea dominantă a bucăţii muzicale. Ca formă, mişcarea trebuie să fie împărţită pe fraze şi timpi, conform muzicii ; ca intensitate, să aibe mişcări ample în nuanţele de forte, piano etc; ca tempo, să corespundă timpului şi duratei sunetelor. De exemplu : lent, foarte lent, repede, foarte repede. Să cuprindă mişcări înalte sau joase, după cum cere înălţimea melodiei.

Deci, paralel cu planificarea exerciţiilor, trebuie să alegem şi muzica corespunză-

Educaţie fizică şi sport nr. 7—1968, pag. 23

toare grupelor de exerciții și mișcări, astfel :

1. mers, variații de mers ;
2. alergare, alergare variată ;
3. pas de polcă ;
4. pas de galop ;
5. exerciții de brațe ;
6. exerciții pentru picioare ;
7. exerciții de trunchi ;
8. bucăți muzicale care se pot întrebuința în întregime în partea fundamentală, în scopul închegării unor combinații artistice cu sau fără aparate portative (mingi, panglici, cercuri).

După audierea discurilor la magazinele respective și, bineînțeles, după procurarea lor prin intermediul școlii, acestea vor fi reaudiate și selecționate în funcție de felul în care ne organizăm exercițiile.

Pentru o manevrare mai ușoară a discurilor, vom lipi pe ele o etichetă pe care vom scrie la ce poate servi fiecare melodie.

De exemplu : „exerciții de brațe", „pas de polcă", „alegare înaltă" etc.

Se poate spune că la zece exerciții trebuie schimbate zece discuri. Nu ! Sînt anumite măsuri care corespund mai multor exerciții și acest lucru se va specifica pe etichetă.

De asemenea, pe etichetă se va mai nota și durata bucății muzicale, în scopul unei cît mai eficiente organizări a timpului.

Exemplu de etichetă :

„Mers legănat, exerciții lente de brațe, valuri de trunchi"

Durata 2' 10".

În continuare vom trece la expunerea procedeelor de desfășurare a exercițiilor de gimnastică cu muzică, oprindu-ne la început mai mult asupra felului în care se va manevra aparatul în timpul lecției.

Înaintea începerii lecției se vor pregăti picupul și discurile în ordinea folosirii lor. După raport se anunță sarcinile lecției și faptul că exercițiile vor fi însoțite de muzică (deci, o mai mare atenție), se dă comanda de mers ; primul disc fiind pregătit, urmează doar punerea în funcțiune a picupului.

Dacă bucata muzicală se pretează și la combinații simple, ele vor fi explicate și demonstrate în timpul mersului. Muzica va fi în surdină, pentru ca profesora să fie astfel în centrul atenției, apoi muzica va fi repusă din nou la normal, printr-o ușoară învîrtire a butonului respectiv. Acest lucru poate fi făcut de o elevă scutită, inițiată însă dinainte.

După mers urmînd alergarea, comanda va fi dată imediat fără muzică, în timp ce se schimbă discul cu unul adecvat ritmului de alergare. Treptat, elevele intră în ritm cu muzica.

Deci, orice schimbare a discului se poate face fără a întrerupe lucrul, adică în timpul comenzilor de schimbare a formațiilor, sau spre sfîrșitul unor exerciții la care va fi întreruptă numai muzica atît cît este necesar pentru schimbare, iar exercițiul se va termina la comanda profesoarei.

Exercițiile vor fi executate în general „oglindă", iar explicațiile și demonstrațiile se vor face fără a întrerupe lucrul elevelor. De exemplu, profesoarea comandă : „odată cu mine, brațele lateral, îndoirea și întinderea lor în ritmul muzicii !". Se folosesc cîteva fraze muzicale, atît cît este nevoie pentru încălzire și însușirea exercițiului respectiv, iar pe următoarele fraze muzicale se pot continua alte exerciții, lucrîndu-se în același mod.

La lecțiile în care se folosesc aparate portative, sau exerciții sub formă de combinație artistică este indicat să se folosească un singur disc (vals, tango, muzică dintr-o operă, muzică ușoară etc). În ceea ce privește partea pregătitoare, ea va cuprinde în acest caz exerciții sub formă de combinație artistică, efectuate pe cît posibil în aceeași ordine, dar cu un număr mare de repetări, pentru a fi însușite cît mai bine și mai repede.

La aceste lecții manevrarea picupului este ușoară, deoarece discul nu se schimbă deloc, condiția de bază fiind numai buna pregătire a lecției de către profesoară.

Pentru exemplificare, dăm mai jos un conspect de lecție cu teme din gimnastica artistică la clasele a VIII-a.

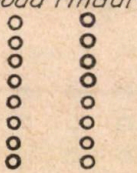
TRIMESTRUL I CLASA a VIII-a

CONSPECT DE LECȚIE

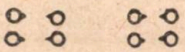
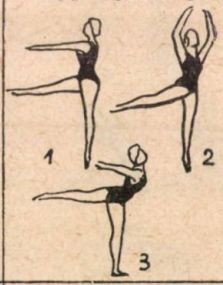
SARCINILE LECȚIEI:

a. Învățarea valului din pozițiile: pe genunchi și din stînd.
b. Repetarea piruetei înăuntru și a săriturii cu întoarcere de 180° pe vîrful unui picior cu balansul celuilalt (fouetté)

Părțile lecției	Mijloace	Dozaj	Formații figuri	Indicații metodice
PARTEA PREGĂTITOARE	Raportul Anunțarea sarcinilor lecției	45"	În linie pe două rînduri	Se va anunța că exercițiile vor fi însoțite de muzică.
	Mers cu pas rulat	1'15"	Diagonal Șerpuire	Tempo ritmat (exemplu rumbă). În ultimele 15" se va continua mersul rulat fără muzică, pentru a avea posibilitatea schimbării discului pentru alergarea înaltă.
	Alergare înaltă	1'15"		Tempo vioi. Comanda de începere se va da odată cu începerea muzicii. Profesoara execută o dată cu elevele, făcînd apoi corectările necesare fără însă a întrerupe lucrul.
	Formarea coloanei de gimnastică	45"	Pe patru rînduri	Pe aceeași muzică și cu același pas înalt se formează coloana de gimnastică. Se dă comanda de oprire, verificîndu-se prin autocontrol alinierea, în timp ce profesoara sau o elevă va schimba discul.
	Exercițiul nr. 1. Din stînd cu brațele lateral: 1. îndoirea brațelor și a genunchilor; 2 întinderea brațelor și a genunchilor.	2 X 8		Val de brațe. Tempo lent. Se face contactul muzical, explicîndu-se și demonstrîndu-se pe prima fază muzicală poziția de plecare a brațelor, precum și etapele următoare pentru executarea valului; execuția va începe imediat pe următoarea frază muzicală.
	Exercițiul nr. 2. Din stînd cu brațele sus: 1. îndoirea brațelor și a genunchilor; 2. întinderea brațelor și a genunchilor.	2 X 8		Se execută în continuarea aceleiași bucăți muzicale fără explicații ci numai prin imitare.
	Exercițiul nr. 3 Din stînd cu brațele oblic jos: 1. îndoirea bra-	1 X 8		Odată cu profesoara. Pe următorii 8 timpi muzicali se relaxează brațele, luîndu-se apoi pozi-

Părțile lecției	Mijloace	Dozaj	Formații figuri	Indicații metodice
PARTEA PREGĂTITOARE	telor și a genunchilor; 2. întinderea brațelor și a genunchilor.			tia de plecare pentru următorul exercițiu.
	Exercițiul nr. 4. Din stînd depărtat: 1. balansarea brațelor oblic sus stînga, cu arcuirea genunchilor; 2 val mic de brațe; 3. balansarea brațelor prin jos oblic dreapta sus, cu arcuirea genunchilor; 4. val mic de brațe; 5-8. se repetă 1-4.	2 x 8		În timpul executării se va insista asupra poziției capului care trebuie să urmărească mișcarea precum și asupra expresivității mișcării.
	Exercițiul nr. 5. La fel ca exercițiul nr. 4 dar cu brațele oblic jos	2 x 8		
	Exercițiul nr. 6. Din stînd lateral, un braț sprijinit de perete: 1.- ridicarea piciorului din afară lateral; 2. revenire.	2 x 8	Pe două rînduri 	În timpul formării coloanei de gimnastică se pune discul nr. 4 cu un tempo vioi, se dă comanda pentru poziția de plecare și se demonstrează exercițiul. Mișcarea se începe pe următoarea frază muzicală.
	Exercițiul nr. 7. La fel ca exercițiul nr. 6 dar cu celălalt picior.	2 x 8		Se va efectua o întoarcere de 180°, și odată cu începutul unei fraze muzicale se trece la exercițiul nr. 7.
	Exercițiul nr. 8. Din stînd lateral, cu un braț sprijinit pe perete, spalier, bîrnă, paralele etc: 1. balansarea piciorului drept îndoit înainte; 2. balansarea piciorului drept întins înapoi; 3-8 se repetă; 1-8 aceeași mișcare dar cu celălalt picior.	4 x 8		Se execută în continuarea bucății muzicale.
	Exercițiul nr. 9. Din stînd, brațele sprijinite pe perete, spalier, bîrnă etc.			Se execută în continuarea bucății muzicale.

Părțile lecției	Mijloace	Dozaj	Formații figuri	Indicații metodice
PARTEA PREGĂTITOARE	1. ghemuit; 2. ridicarea pe vîrfuri cu extensia trunchiului și ducerea bazinului înainte; 3-8 se repetă.			
	Exercițiul nr. 10. Din stînd: 1. săritură pe piciorul stîng cu balansarea piciorului drept înainte; 2. aceeași cu balansarea piciorului drept înapoi; 3. se repetă timpul nr. 1; 4. săritură pe ambele picioare; 5-8 aceeași cu celălalt picior.	4 x 8	Pe patru rînduri 	În timpul explicării și demonstrării săriturii, muzica este în surdină reglîndu-se apoi la normal. Elevele vor lucra pe muzică și cu numărătoare.
PARTEA FUNDAMENTALĂ	a) Învățarea valului de pe genunchi Exercițiul nr. 1 Din șezînd pe călcîie cu brațele la spate, degetele încleștate: 1-4. aplecarea trunchiului înainte cu extensia spatelui; 5-8. ridicarea cu îndoirea spatelui, coborîrea umerilor și a capului pînă la revenirea în poziția inițială			În timpul comenzii de luarea poziției pentru val se schimbă discul Se va folosi același disc ca la exercițiul nr. 1 din partea pregătitoare, cu tempo lent Numărătoarea se va face în măsura 4/4
	Exercițiul nr. 2 Din pe genunchi pe călcîie șezînd, spatele îndoit capul aplecat: 1-2. aducerea bazinului înainte cu ridicare pe genunchi; 3. extensie în regiunea lombară; 4. revenirea în poziția inițială; 5-8. se repetă 1-4.	4 x 8		Pe același disc se execută în continuare, numărîndu-se însă cîte 2 timpi pe fiecare cădere a măsurii 4/4.
	a') Învățarea valului din stînd. Din poziție stînd pe vîrfuri în semigenuflexiune cu			Se reia bucata muzicală de la început, executîndu-se într-un tempo normal (lent).

Părțile lecției	Mijloace	Dozaj	Formații figuri	Indicații metodice
PARTEA FUNDAMENTALĂ	spatele rotunjit și cu brațele în coroană oblic înainte sus Trecerea corpului în poziție extinsă prin întinderea și împingerea înainte și succesivă a articulațiilor începînd de la genunchi înspre în sus. b) Repetarea piruetei înăuntru.		 2 Cîte două față în față 	Nu se schimbă discul.
	b) Repetarea săriturii cu întoarcere 180° pe vîrful unui picior cu balansul celuilalt (fouetté).		Pe două cercuri concentrice  1 2 3	Se va găsi un disc corespunzător sau în lipsă se poate lucra fără muzică.
PARTEA DE ÎNCHEIERE	Mers în cadență. Analiza lecției.	2'30"	Pe două rînduri	Mars sportiv

Résumé

L'utilisation de la musique dans les heures d'éducation physique avec les filles élimine la monotonie, le chablonisme, qui attirent une faible qualité des leçons. Le plus indiqué est le pick-up, les morceaux choisis devant corréspondre au caractère et au contenu des mouvements. Seulement ainsi on peut assurer une liaison organique entre le mouvement et la musique, liaison qui mème incéssement à l'accroissement de l'exprésivité des géstes.

La musique peut être utilisée au début et à la fin de chaque leçon (marche, variations de marche et de course à rythmes diffèrrents au début et à la fin), dans les leçons de gymnastique artistique planifiées (3—4 par trimestre) et dans les leçons à théme de gymnastique sportive. Pour une manoeuvre plus facile, on peut mettre une étiquette précisant le contenu (par exemple : exercices pour le train supérieur, en vagues, durée 2'10"), ce qui permettra à une des élèves qui ne travaillent pas dans la réspéctive leçon de manoeuvrer le pick-up pendant la leçon.

Summary

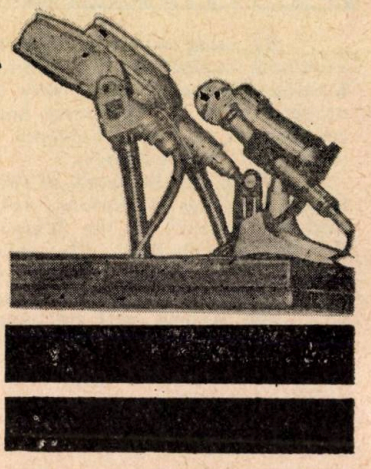
By using music during the girls physical education lessons, we are able to eliminate monothony and common place fashion which give a low quality to the lessons. The most proper way is to utilize a pickup. The musical pieces selected must co respond to the character and contents of the movement. Only thus can be acheved an organic relation between movement and music, relation which leads to the movement expressiveness.

Music can be used at the beginning and at the end of each physical education lesson (walking variations, racing variations on varied rhythms at the beginning and at the end) in the lessons of artistical gymnastics (3—4 each quarter) and in the lessons with apparattus gymnastic themes. For an easier handling of the records on each of it should be fixed a label on which we will write, for instance :

1) slow arms exercises, body waves duration 2'10".

The records will be arranged according to the succesion they will be used. One of the girls, exempted by the professor, will handle the pickup during the lesson.

opinii consultații



Prof.
NICOLAE MUNTEANU
Liceul nr, 4 — Constanța

CIRCUITUL – METODĂ DE BAZĂ ÎN ORGANIZAREA OREI DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Materialele de specialitate actuale sînt concentrate asupra metodei lucrului „în circuit", metodă care pune la îndemîna tuturor specialiştilor în educaţia fizică posibilitatea de angrenare, la un moment dat, a întregului colectiv de elevi sau sportivi în lecţie ori în antrenamentul sportiv de performanţă.

Această formă de organizare a lecţiei pune de la început multor profesori de educaţie fizică, cu sau fără experienţă, o serie întreagă de probleme. Printre acestea trebuie menţionate: va reuşi sau nu lecţia ? Elevul va fi cointeresat, îi va place, va putea susţine efortul ? Va pleca de la oră cu zîmbetul pe buze sau istovit ? Va veni la orele următoare cu acelaşi elan şi plăcere ca pînă acum ? Vom reuşi să asigurăm o pregătire fizică conform cerinţelor fiziologice ? Vor fi atenţi elevii la restul orelor de curs, vor fi capabili să dea răspunsuri bune la lecţii ?

La toate aceste întrebări, pe care şi le pune profesorul, personal răspund afirmativ, pe baza studiului efectuat de la începutul anului şcolar 1967/1968.

La Liceul nr. 4 din Constanţa, începutul anului şcolar amintit a găsit pe profesorii de educaţie fizică hotărîţi să aplice metoda lucrului „în circuit".

Pentru valorificarea şi materializarea acestei metode s-a plecat de la cunoaşterea indicilor antropometrici, prin măsurătorile efectuate iniţial şi verificarea calităţilor fizice : forţă (în braţe şi picioare), detentă şi viteză.

Exerciţiile folosite au fost: flotări, tracţiuni la bară, săritura în lungime de pe loc, alergare pe 30 de metri şi genuflexiuni cu haltere.

Recomandăm tuturor colegilor să înceapă folosirea acestei metode la sfîrşitul părţii fundamentale a lecţiei, deoarece încrederea acordată elevilor încă de la primele ore de curs şi aplicarea în mod treptat a formelor de organizare vor asigura succesul scontat.

Cum am reuşit să formăm deprinderi noi la elevi prin folosirea acestei metode ?

În prima oră de curs am efectuat măsurătorile antropometrice şi de spirometrie, dînd totodată şi explicaţiile necesare asupra avantajelor acestei metode.

Educaţie fizică şi sport nr. 7 — 1968, pag. 30.

În lecția a doua și a treia am organizat verificarea calităților fizice, prin flotări, săritura în lungime de pe loc, genuflexiuni cu haltere, tracțiuni la bară și alergare pe 30 de metri. Tot în aceste ore am fixat și regiunea luării pulsului (artera radială sau jugulară). Începînd cu data de 1 octombrie 1967 am introdus și carnetele de evidență, luînd pulsul de patru ori pe oră, obișnuind în acest fel elevii să-și ia pulsul în condiții de efort și repaus. La 11 octombrie a fost introdus primul „circuit" format din 8 exerciții. „Circuitul" s-a desfășurat pe terenul școlii (dimensiuni: 25 × 11 metri). Perioada de lucru a fost de 30 de secunde, cu 30 de secunde pauză. S-a lucrat cu jumătate din forță la clasele a IX-a și trei pătrimi la clasele a XI-a.

Exercițiile au fost următoarele:

1. săritură cu ambele picioare peste scaune (taburete) așezate în serie (4 taburete de laborator);
2. flotări;
3. sărituri cu genunchii la piept;
4. pase cu mingea medicinală de 5 kg;
5. exerciții de abdomen (pe banca de gimnastică);
6. tracțiuni în brațe la bară (cu genunchii îndoiți);
7. săritură cu ambele picioare peste banca de gimnastică;
8. ridicarea băncii de gimnastică în grup (dreapta, stînga).

Locurile de lucru pentru fiecare grupă au fost fixate printr-un mic panou indicînd cifrele de la 1 la 8, schimbîndu-se spre stînga de la o cifră la alta. Responsabilii de grupă au avut un rol deosebit în conducerea grupei, menținerea disciplinei și seriozitatea lucrului.

În trimestrul al II-lea am continuat activitatea în sala de gimnastică.

Exercițiile folosite în sală au fost următoarele:

1. alergare cu genunchii la piept;
2. flotări, cu picioarele pe bancă;
3. săritură întinsă;
4. exerciții de abdomen la scara fixă;
5. săritură peste banca de gimnastică;
6. exerciții de abdomen la sol;
7. genuflexiuni cu haltere de 5 kg;
8. tracțiuni în brațe la scara fixă.

Putem afirma cu certitudine că folosindu-se exercițiile menționate elevii îndrăgesc mai mult orele de educație fizică, sînt mai activi în timpul orei, fiecare răspunzînd de sarcinile ce-i revin în oră față de întregul colectiv și profesori. Dispar complexele de inferioritate, apare încrederea în forțele proprii și dorința de afirmare în fața colegilor. O atenție deosebită trebuie să manifeste profesorul în ceea ce privește comportarea elevilor mai puțin pregătiți din punct de vedere fizic și a celor scutiți în anii anteriori, dozîndu-le eforturile, după capacitatea lor, chiar în cadrul „circuitului".

În cadrul Liceului nr. 4, numărul elevilor scutiți este de 14 din 336 și, probabil, la sfîrșitul anului școlar va fi mai mic.

Pentru acești elevi efortul în timpul „circuitului" este limitat și crește progresiv din trimestru în trimestru, după controlul medical efectuat (este vorba de elevii care au fost scutiți în anii anteriori).

Asistînd la cursurile celorlalte discipline am remarcat răspunsul prompt și corect al elevilor, numărul mare de elevi activi participanți la oră, vioiciunea și buna dispoziție în cadrul orelor următoare. Iată părerea profesorului de matematică Constantin Caragea: „Elevilor mei le trebuie multă mișcare, încredere în ei și capacitatea de muncă, necesară rezolvării a cît mai multor probleme și pentru a nu se mai pierde în competițiile de matematică; aceste calități se dobîndesc, cu prisosință, în orele de educație fizică". *Astfel trebuie citat cazul elevului Ion Bordea din clasa XI-a D a liceului nostru, finalist la Olimpiada de matematică și al multor altora. Același lucru îl afirmă și prof. Duțu Luca, director adjunct la Școala generală nr. 26 din Constanța:* „Vioiciunea elevilor la ora mea de istorie, care este plasată după cea de educație fizică, mă face să cred că efortul mai insistent și mai bine dozat place elevilor și le dă o putere de concentrare mai mare".

Profesorilor de educație fizică le revine misiunea nobilă de a da societății un tineret sănătos, viguros și întreprinzător.

Pe baza indicațiilor Ministerului Învățămîntului, urmînd exemplul formelor de organizare a cursurilor de perfecționare a cadrelor didactice, efectuat în anii precedenți la București, consider că ar fi foarte util și necesar să se organizeze asemenea cursuri, la nivel județean, cu profesorii din școli generale și licee, care au posibilitate de lucru pe tot parcursul anului școlar (teren și sală).

Anexăm tabelul explicativ al rezultatelor obținute în cadrul Liceului nr. 4 din Constanța de la începutul anului școlar și pînă în prezent.

SITUAȚIA STATISTICĂ

COMPARATIVĂ ÎNTRE 22 IX 1967 ȘI 19 III 1968 A CLASELOR CARE AU LUCRAT TOT TIMPUL ÎN „CIRCUIT" ȘI CELE CARE NU AU LUCRAT ÎN „CIRCUIT" DECÎT PE TRIMESTRUL II (CLASELE A IX-a AB și GH).

– Clasele numai de băieți –

Nr. crt	Clasa	Flotări		Săritura în lungime de pe loc		Genuflexiuni cu haltere		Elasticitatea toracică		Capacitatea vitală	
		22 IX 1967	19 III 1968	22 IX 1967	19 XII 1967	21 IX 1967	19 III 1968	24 IX 1967	20 III 1968	24 IX 1967	20 III 1968
1	IX-a AB	16,0	21,4	1,88 m	2,01 m	12	16,3	6,2 cm	7 cm	3280 cm^3	
2	IX-a GH	16,2	22,1	1,88 m	2,01 m	12,4	16,8	6,9 cm	8,2 cm	2980 cm^3	
3	IX-a CD	14,6	23,5	1,95 m	2,08 m	11,6	18	6,5 cm	8 cm	2850 cm^3	
4	IX-a EF	14,4	23	2,02 m	2,13 m	11,9	18,3	5,7 cm	8,2 cm	3280 cm^3	
5	XI-a AB	20	26	2,21 m	2,23 m	16,2	21,8	5,7 cm	7,5 cm	3550 cm^3	
6	XI-a CE	22	28	2,28 m	2,31 m	16,9	23	6,8 cm	8,2 cm	3650 cm^3	
7	XI-a DF	21	27	2,27 m	2,29 m	16,6	22,7	6,8 cm	7,8 cm	3640 cm^3	

Pentru o apreciere cît mai reală a datelor cuprinse în statistica prezentată sînt necesare următoarele precizări:

1. greutatea halterelor folosite în genuflexiuni a fost de 30 de kilograme pentru clasele a IX-a și de 50 de kilograme pentru clasele a XI-a;

2. cifrele reprezintă media pe clasă (28—36 de elevi);

3. clasele a IX-a AB și GH au lucrat „în circuit" numai pe trimestrul al II-lea;

4. clasele a IX-a CD și EF, precum și toate clasele a XI-a au lucrat „în circuit" de la începutul anului școlar 1967/68;

5. clasele a IX-a AB și GH au avut o medie inițială mai bună, însă nu au reușit să o atingă pe cea a celorlalte clase a IX-a, care au lucrat de la începutul anului școlar „în circuit".

Résumé

La méthode du circuit-training dans les leçons d'éducation physique et dans les entraînements sportifs pour la performance est reprise par l'auteur de l'article, tout en exposant deux complexes d'exercices utilisées dans les premiers trimestres de l'année scolaire 1967/1968.

Sont présentées, aussi, les données obtenues au début et après l'utilisation de la méthode en circuit par les tests effectués sur les éléves des classes XI-ème et XI-ème en ce qui concerne la force, la vitesse, la détente et la capacité vitale.

Summary

In this work the author resumes the method of the work in circuit in the frame of the physical education lessons and in the performance sporting training.

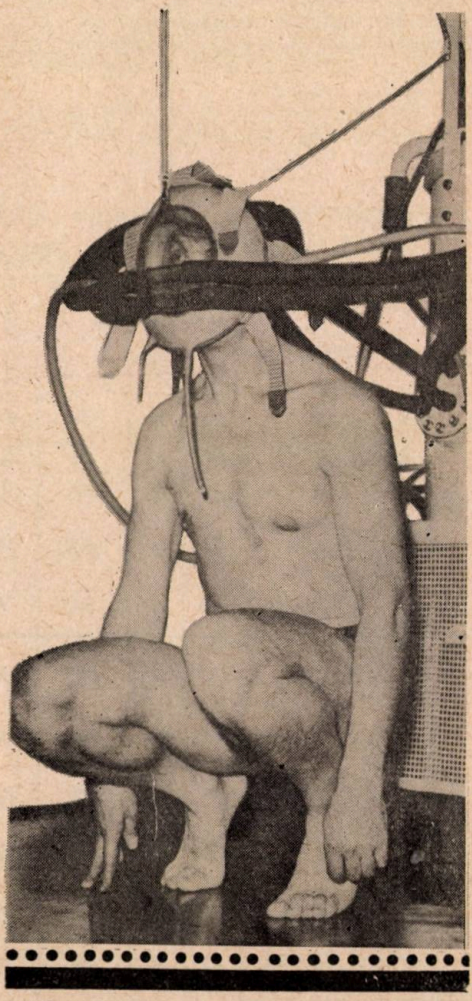
The article contains two groups of exercises utilized in the first quarters of the 1967/1968 school year.

In the same time are shown also the data obtained, before and after the use of the above method, in the measurements affectuated on the pupils of the IX and XI forms, in what concerns strength, speed, springiness and vital capacity.

medicină sportivă

Dr. BRADU FOTIADE
Dr. ION ARTENESCU
Dr. GABRIEL CHEREBEŢIU

CONTRIBUŢII LA STUDIUL REACŢIILOR DE ACLIMATIZARE LA ALTITUDINE MEDIE



Orice solicitare brutală şi intensă este un *stress*, faţă de care organismul reacţionează printr-un sindrom general de adaptare (3).

Pentru sportiv, principala solicitare este reprezentată de către efortul fizic din cursul antrenamentelor şi competiţiilor.

În deplasări, condiţiile climatice sînt uneori atît de diferite de cele cu care este obişnuit sportivul, încît ele constituie o solicitare suplimentară pentru organism şi implică un efort de adaptare în timp, de aclimatizare la condiţiile locale.

Reacţia de adaptare la climă începe să se evidenţieze net aproximativ după 2—4 zile de la sosire (deci concursurile din primele zile nu sînt afectate). Durata totală a aclimatizării durează în raport cu clima şi posibilităţile individuale de adaptare, iar intensitatea modificărilor funcţionale depinde de starea generală de sănătate, gradul de antrenament şi tipul de efort efectuat.

În cursul perioadei de adaptare, funcțiile organismului fiind suprasolicitate de procesul de aclimatizare, sportivul nu poate realiza eforturi fizice intense în mod economic și cu randament ridicat. Dacă sportivul „forțează", organismul are nevoie pentru refacere de un timp mult mai îndelungat decît în mod obișnuit, fenomen resimțit în special la concursurile cu serii, repetate în zile succesive.

Problema aclimatizăriii sportivului la condițiile specifice locului geografic în care se deplasează a fost întotdeauna în atenția medicilor și antrenorilor, dar ea a devenit subiectul principal cu ocazia Jocurilor Olimpice din 1968.

Scopul principal al cercetării a fost problema aclimatizării la condițiile din Mexic, dar metodologia aplicată poate fi folosită și în alte situații asemănătoare, cînd se pune problema controlului adaptării sportivului de performanță la o climă diferită de cea obișnuită.

Cu ocazia celei de a doua Săptămîni preolimpice, din anul 1966, s-a căutat să se obțină date privitoare la următoarele probleme :

1. influența climei din Mexic asupra sporturilor la care coordonarea și atenția predomină net asupra efortului fizic (de exemplu : tirul) ;

2. importanța aclimatizării pentru sporturile cu efort intens, dar de scurtă durată (sub trei minute) ;

3. eficiența antrenamentelor prealabile la altitudine (2.000 de metri și respectiv 1.650 de metri).

Urmărind problemele expuse mai sus s-a ales pentru sportivii care s-au deplasat în Mexic în anul 1966 o metodologie de investigare biologică simplă, privind aprecierea pe de o parte a capacității de efort, iar pe de altă parte, a modului de execuție a mișcărilor rapide (viteză de reacție și coordonare).

MATERIAL ȘI METODĂ

În tabelul nr. 1 este indicată componența lotului care a efectuat antrenamente

Tabelul nr 1

COMPONENȚA LOTULUI CARE A PARTICIPAT LA CEA DE A DOUA SĂPTĂMÎNĂ PREOLIMPICĂ DIN MEXIC, 1966.

Grupa	Nr. crt	Numele și prenumele	Vîrsta	Sexul	Greutatea în kilograme	Înălțimea în centimetri	Ramura sportivă	Durata antrenamentului prealabil la altitudine
A	1	B.C.	19	F.	59	163	Înot	—
	2	C.S.	26	B.	71	178	Atletism	—
	3	A.V.*	29	B.	67	174	Pistol viteză	4 zile la 2000 de metri
	4	A.I.	24	B.	59	160	Lupte	20 zile la 2000 de metri
	5	A. Vasile	23	B.	64	167	Box	2x20 zile la 2000 de metri
B	6	V.A*	28	B.	87	188	K 1-2 (500 de metri)	14 zile la 1650 de metri
	7	S.A*	24	B.	74	182	K 2-4 (500 și 1000 de metri)	14 zile la 1650 de metri
	8	T.M.*	23	B.	83	180	K 4 (1000 de metri)	14 zile la 1650 de metri
	9	I.D.*	22	B.	95	186	K 4 (1000 de metri)	14 zile la 1650 de metri
	10	G. V.*	23	B.	72	172	C 2 (1000 de metri)	14 zile la 1650 de metri
	11	C. Sergiu	22	B.	75	170	C 2 (1000 de metri)	14 zile la 165[illegible] de metri

*Campion mondial în 1966

Tabelul nr. 2

EVOLUȚIA VITEZEI DE REACȚIE, A INDICELUI DE COORDONARE ȘI A TIMPULUI SECUSEI MUSCULARE (REFLEXOGRAMA ACHILIANĂ) EXPRIMATE ÎN MILISECUNDE.

Nr. crt.	Numele și prenumele	Ziua examenului în Mexic	Timpul de reacție		Indicele de coordonare	Timpul secusei musculare
			Media	Deviația standard		
1	B.C.	(București)	296	16	0	220
		a III-a	302	12	0	–
		a V-a	288	24	0	220
		a VIII-a	284	28	0	230
		a XI-a	294	15	+5	250
		a XVI-a	298	15	0	240
		a XXI-a	290	11	+11	235
2	C.S.	(București)	286	28	0	240
		a III-a	302	19	0	–
		a V-a	276	19	+20	240
		a VIII-a	290	23	0	240
		a XI-a	298	23	0	280
		a XVI-a	294	29	0	260
		a XX-a	264	33	+16	250
3	A.V.	a III-a	292	22	0	–
		a V-a	260	20	+14	250
		a XI-a	270	24	+6	250
		a XVI-a	305	17	0	260
		a XX-a	295	11	+9	260
4	A.I.	a III-a	342	30	-18	–
		a V-a	315	20	0	290
		a VIII-a	330	24	-8	240
		a XI-a	304	24	0	250
		a XVI-a	330	16	0	260
		a XX-a	290	20	+7	260
5	A. Vasile	a III-a	315	19	0	–
		a V-a	310	27	-6	320
		a VIII-a	300	27	0	250
		a XI-a	320	16	0	260
		a XVI-a	305	23	0	250
		a XX-a	310	19	+1	200

intense, terminate cu concursuri în orașul Mexico, timp de patru săptămîni (29. IX—27.X.1966).

În grupa A sînt sportivi cu practică în diverse ramuri de sport și cu perioade diferite de adaptare prealabilă la munte, iar în grupa B sînt sportivi din același lot și cu aceeași pregătire. Toate sporturile reprezentate erau caracterizate prin eforturi de durată sub 3 minute. Toți sportivii înainte de a se deplasa în Mexic au fost în plină perioadă de antrenament, care s-a continuat neîntrerupt în Mexic începînd din a treia zi de la sosire. Antrenamentele la munte s-au terminat cu maximum două zile înaintea plecării în Mexic.

Din punct de vedere medical s-a examinat evoluția stării generale de sănătate, coordonarea mișcărilor, viteza de reacție, reflexograma achiliană și capacitatea de efort aerobă. Înregistrarea vitezei de reacție, a coordonării motorii și a reflexogramei s-a efectuat dimineața, la interval de 3—4 zile și numai la grupa A. Capacitatea de efort aerobă s-a testat la toți sportivii o dată pe săptămînă.

a. *Timpul de reacție** (inversul vitezei de reacție).

O celulă fotoelectrică (traductorul pentru puls venos al aparatului E.C.G. Cardior) a fost montată în fața sportivului, la o distanță egală cu lungimea antebrațului și a mîinii, la înălțimea cotului și în planul de flexiune al antebrațului. Sportivul stînd în picioare, cu membrele superioare lăsate în jos și paralel cu corpul, era obligat să ridice brusc antebrațul drept la apariția unui semnal luminos. Atît momentul comenzii luminoase cît și momentul cînd mîna trecea prin dreptul celulei fotoelectrice erau înregistrate pe aparatul E.C.G. Cardior cu o viteză de 50 de milimetri pe secundă. De fiecare dată s-au dat 25 de comenzi cu un ritm neregulat (o comandă la 1—3 secunde). S-a măsurat distanța de timp (milisecunde) care a separat semnalul luminos de trecerea mîinii în dreptul celulei și s-a calculat timpul mediu de răspuns.

Pentru a scoate în evidență modificările datorite numai variațiilor de coordonare s-a trasat pentru fiecare sportiv în parte curba de regresie dintre timpii medii de reacție și deviațiile standard respective obținute în diferitele zile de examen. O serie de puncte s-au aliniat pe o dreaptă care reprezintă relația de dependență *„normală"* între deviația standard și timpul de reacție, corespunzînd *„nivelului obișnuit al coordonării"* sportivului respectiv.

Valorile situate de o parte și alta a curbei de regresie corespund unor stări de coordonare diferite față de nivelul obișnuit. Gradul de deviere al coordonării față de curba normală de regresie a fost exprimată în milisecunde de abtere a deviației standard și a fost denumit *„indicele de coordonare"* ($\Delta\delta$); valorile pozitive corespund unei coordonări mai slabe (graficul nr. 1).

b. *Reflexograma achiliană*, respectiv măsurarea duratei unei secuse musculare, s-a folosit pentru a se cerceta cît se poate imputa mușchiului, în cazul existenței unei modificări a vitezei de reacție, măsurată cu tehnica sus-menționată.

Pentru o bună raportare ar fi trebuit să se măsoare contracția unui mușchi al antebrațului, dar s-a folosit totuși achilograma, fiindcă există o experiență clinică îndelungată cu această metodă (7, 10).

Sportivul, în ortostatism, lasă toată greutatea pe piciorul stîng și pune gamba dreaptă complet relaxată pe un scaun, într-o poziție de flectare cu coapsa în unghi drept. Celula fotoelectrică a aparatului Cardior este astfel montată încît să poată înregistra mișcările de flexie plantară a labei piciorului (care stă într-o poziție liberă și relaxată dincolo de marginea scaunului). Cu un ciocan de reflexe se lovește tendonul lui Achile și secusa reflexă a tricepsului crural mișcă laba piciorului, mișcare care este înscrisă pe hîrtia E.C.G.-ului cu o undă de ascensiune (contracție) și una de descensiune (relaxare). Se măsoară distanța de timp ce separă momentul loviturii de ciocan, de momentul cînd unda descendentă ajunge la jumătatea amplitudinii oscilației. În clinică, această metodă este curent utilizată pentru aprecierea disfuncțiilor tiroidiene. O secusă care durează sub 250 de milisecunde sugerează o stare de hipertiroidie, iar peste 370—400 de milisecunde, hipotiroidie. Dacă în clinică cea mai frecventă cauză a acestor devieri este distiroidia, în anumite situații se pot încrimina și alți factori, independent de funcția tiroidiană (2, 8, 9).

c. *Capacitatea de efort aerobă*

S-a folosit tehnica propusă de Astrand (I), respectiv măsurarea frecvenței cardiace în ultimele 2 minute ale unui efort de 6 minute în steady — state, de intensitate submaximală. Efortul a fost: urcarea unei trepte de scară, într-un ritm comandat de un metronom. Efortul a fost convertit în valori de wați pe secundă. Intensitatea acestuia fiind aleasă pentru fiecare sportiv, astfel încît frecvența cardiacă să fie cuprinsă între 120—170 de pulsații pe minut; din această cauză, la fiecare examen s-au făcut 2 probe de efort succesive, de intensități diferite, reținîndu-se numai datele probei la care pulsul s-a situat între valorile citate mai sus. Examenele s-au făcut la București, în perioada de antrenament la munte și în perioada celor trei săptămîni din Mexic, o dată pe săptămînă. Pe baza pulsului raportat la intensitatea efortului s-a calculat capacitatea maximă de efort teoretică (VO_2 în ml O_2/min/kg/corp) după abaca Astrand (I).

REZULTATELE

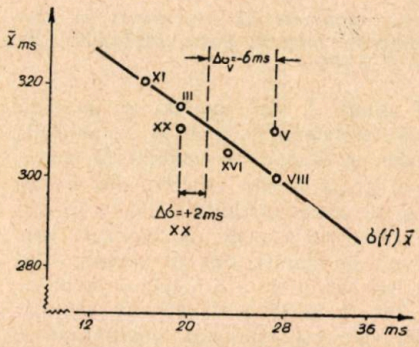
În cadrul examenului evoluției stării de sănătate, tulburările observate au fost în general minime și pasagere (insomnii, cefalee, inapetență). Ele nu au afectat toți sportivii și s-au amendat în prima săptămînă. Mai frecvent s-a remarcat senzația de uscăciune a mucoaselor traiectului respirator superior, cu senzație de arsură pe trahee în timpul eforturilor, din cauza hiperventilației. Nici un membru al delegației nu a prezentat fenomene de enterocolită.

Rezultatele obținute în examinarea vitezei de reacție, a coordonării motorii și durata secusei musculare (achilograma) sînt trecute în tabelul nr. 2.

Rezultatele obținute în timpul efortului standard sînt indicate în tabelul nr. 3.

Graficul nr. 1

A. VASILE



*) Metoda a fost recomandată de tov. Dr. E. Ceaușu de la Centrul de cercetări medicale al Aviației.

Tabelul nr. 3

EVOLUȚIA PARAMETRILOR FIZIOLOGICI ÎN TIMPUL EFORTULUI STANDARD PE SCĂRIȚĂ

–În București, Piatra Arsă (2000 de metri) Bulgaria 1650 de metri și Mexic 2240 de metri

Nr. crt	Numele și prenumele	Localitatea și data examenului	Intensitatea efortului (wați)	Frecvența pulsului	$\dot{V}O_2$ maxim-teoretic (ml/min./Kg/corp)
1	2	3	4	5	6
1	B. C.	București 22. IX 1966	148	160	40
		Mexic 29. IX 1966	94	152	37
		" 2 X "	137	162	43
		" 10 X "	118	170	41
		" 19 X "	130	180	36,5
2	C. S	Mexic 29. IX 1966	150	140	51
		" 2 X "	163	152	44
		14 X "	160	120	74
3	A. V.	București 3 IX 1966	220	183	49
		Piatra Arsă 20 IX 1966	156	172	43
		Mexic 29 IX "	106	126	54
		" 20 X "	141	156	46
4	A. I.	Piatra Arsă 15 IX 1966	127	170	41,5
		" 20 IX "	141	156	48
		Mexic 29 IX "	135	180	36
		" 2 X "	137	164	43
		" 10 X "	137	164	43
		" 20 X "	130	157	46,5
5	A. Vasile	București 15 VII 1966	125	126	60
		Piatra Arsă 15 IX "	152	142	57
		" 20 IX "	167	144	59
		Mexic 29 IX "	175	150	55
		" 2 X "	119	148	42
		" 10 X "	150	140	59
6	V. A	București 1 IX 1966	310	165	66
		Bulgaria 20 IX "	192	120	63
		" 24 IX "	192	156	47
		Mexic 29 IX "	200	150	48
		" 6 X "	165	168	34,5
		" 12 X "	165	168	38
		" 19 X "	167	138	52,5
7	S. A.	București 1 IX 1966	204	153	57
		Bulgaria 20 IX "	172	132	62
		" 24 IX "	172	144	52
		Mexic 29 IX "	200	124	81
		" 6 X "	121	168	30,5
		" 12 X "	145	165	34
		" 19 X "	149	150	43
8	T. M.	București 1 IX 1966	250	156	60
		Bulgaria 20 IX "	192	132	61
		" 24 IX "	192	144	52,5
		Mexic 29 IX "	200	128	69
		" 6 X "	132	162	31
		" 12 X "	165	162	35
		" 19 X "	167	138	59,5

Nr. crt.	Numele și prenumele	Localitatea și data examenului	Intensitatea efortului (wați)	Frecvența pulsului	VO_2 maxim-teoretic (ml/min./kg/corp)
9	I. D.	București 1 IX 1966	254	153	65
		Bulgaria 20 IX „	220	132	62
		„ 24 IX „	220	144	53
		Mexic 29 IX „	190	120	63,5
		„ 6 X „	146	168	30
		„ 12 X „	178	144	41
		„ 19 X „	153	138	37,5
10	C. V.	București 1 IX 1966	250	186	53
		Bulgaria 20 IX „	165	138	56
		„ 24 IX „	165	150	49
		Mexic 29 IX „	130	152	38,5
		„ 6 X „	114	171	29
		„ 12 X „	114	162	33
		„ 19 X „	116	132	45,5
11	C. Sergiu	București 1 IX 1966	250	150	71
		Bulgaria 20 IX „	174	132	61
		„ 24 IX „	174	150	48,5
		Mexic 29 IX „	200	180	42
		„ 6 X „	122	168	30
		„ 12 X „	156	161	37
		„ 19 X „	153	135	51,5

DISCUTAREA REZULTATELOR

Valorile obținute prin *„reflexograma achiliană"* sînt la granița dintre normal și hipertiroidie (6, 9, 13), cu tendința mai netă spre hiper la unii sportivi. În cursul celei de a doua săptămîni, la toți se observă o tendință de alungire a timpului de secusă musculară, care se menține pînă la a XXI-a zi, astfel că la 4 din cei 5 sportivi examinați valorile nu au revenit la nivelul de control în momentul plecării în Mexic.

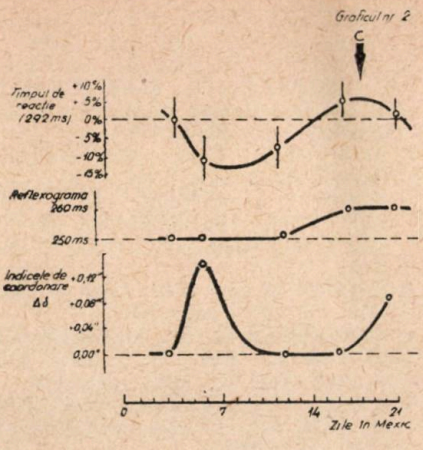
O serie de lucrări efectuate la altitudine, în țara noastră, au arătat tendința la hipertiroidie a sportivilor în perioada de adaptare la altitudine (4, 12). Această deviere de la normal spre o netă hipertiroidie nu s-a observat decît la un singur sportiv din lotul nostru (A.V.) care, paradoxal, a stat cel mai mult timp la altitudine înainte de a se deplasa în Mexic; de remarcat că și la acest subiect evoluția de la normo la hiper, pe reflexogramă este oprită temporar în cea de a doua săptămînă.

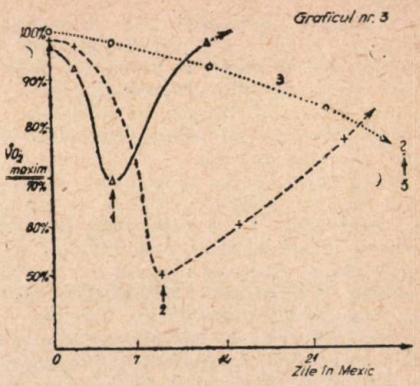
Cu mare probabilitate, cauza încetinirii contracției musculare care începe în a doua săptămînă nu ține direct de funcția tiroidiană, ci de o serie de factori intrinseci musculari ce se modifică sub influența climei din Mexic. Neevidențierea lor în cercetările făcute pe sportivi la altitudine, în țară, iar pe de altă parte apariția în Mexic a acestei încetiniri a contracției chiar la sportivii care s-au antrenat în prealabil la munte, arată net că procesul de aclimatizare în Mexic este diferit de cel ce se desfășoară în condițiile climatice din Bucegi, cu toate că amîndouă regiunile au aproximativ aceeași altitudine.

În evoluția *timpului de reacție* se observă o scădere a acestuia (crește viteza de reacție) în prima săptămînă, urmată apoi de o creștere a timpului (scade viteza) între zilele a IX-a și a XVI-a care se suprapune în timp cu fenomenul de alungire a secusei musculare, evidențiată pe reflexograma achiliană. După a XVI-a zi, timpul de reacție se ameliorează.

Sportivul care a avut variațiile cele mai mari a fost, în mod surprinzător, A.V. de la pistol viteză. Acesta nu și-a completat aclimatizarea, pe această linie, în cursul celor trei săptămîni, astfel că la data concursului a prezentat viteza de reacție la mișcarea brațului cu cea mai mică valoare (graficul nr. 2).

În evoluția *indicelui de coordonare* se disting două perioade: una incipientă, la începutul primei săptămîni, și alta tardivă, în jur de a XX-a zi. În prima perioadă, coordonarea crește la cei neadap-





taţi în prealabil la altitudine şi scade la cei antrenaţi la munte. În ultima perioadă, coordonarea creşte la toţi sportivii.

Nu este exclus ca, pentru sportivii care au venit în Mexic direct de la munte, trecerea bruscă de la o climă mai rece la una caldă şi cu umiditate diferită să prezinte un stress tot atît de important, la fel cum este altitudinea pentru ceilalţi sportivi. Acest fapt ar explica, probabil, comportamentul diferit din prima perioadă din Mexic a indicelui de coordonare la sportivii care au fost la munte, faţă de cei ce nu au fost în prealabil la munte.

Evoluţia *capacităţii de efort aerobe* a prezentat diferenţe individuale, dar la toţi s-a observat o scădere a VO_2-ului maxim într-un anumit moment al perioadei. Data cînd apare scăderea maximă (criza), precum şi ritmul de revenire a depins de specificul sportului şi gradul de adaptare prealabilă la altitudine (graficul nr. 3).

Astfel: sportivul A.V. (tir), care nu efectuează eforturi fizice intense, a avut cele mai mici variaţii; sportiva B. C. (înot), care nu a fost la munte, a prezentat o scădere progresivă a capacităţii de efort, fără tendinţă de revenire în cursul celor trei săptămîni; dintre sportivii de la caiac-canoe, care s-au antrenat la 1.650 de metri numai la unul (din şase) la ultimul examen în Mexic VO_2-ul a revenit la valoarea de control, la ceilalţi fiind între 58 şi 87 la sută faţă de examenul din Bucureşti; la sportivii care s-au antrenat la 2.000 de metri capacitatea de efort a revenit la începutul celei de a treia săptămîni a deplasării în Mexic.

Constatările de ordin fiziologic s-au reflectat într-o oarecare măsură şi *în comportamentul tehnic* al sportivilor; astfel, sportivul A.V. (tir), în toată perioada antrenamentelor, a remarcat că prezintă dificultăţii la deplasarea rapidă a pistolului spre ţintă, iar la concurs a avut un rezultat tehnic inferior posibilităţilor sale din Bucureşti. Sportiva B.C. (înot) a avut o scădere a performanţei sportive în ultimele zile de concurs, mergînd paralel cu scăderea capacităţii de efort. I.D. (caiac-canoe) a avut o pierdere momentană a cunoştinţei (hipoxie cerebrală?) la sfîrşitul unei probe de control pe pistă, care a concis cu „criza" VO_2-ului maxim din ziua a IX-a. V.A. (caiac-canoe) remarca că în Mexic a fost sub posibilităţile sale din ţară.

CONCLUZII

1. Metodologia de control aplicată s-a dovedit mulţumitoare, evidenţiind pregnant evoluţia procesului de aclimatizare în Mexic pe plan biologic.

2. Evoluţia vitezei de reacţie şi a coordonării nu este paralelă cu evoluţia capacităţii de efort, fapt ce sugerează existenţa unor mecanisme diferite şi subliniază necesitatea explorării separate a acestor parametri.

3. Toţi sportivii, indiferent de sportul practicat, chiar şi cei cu eforturi de scurtă durată sau cu eforturi foarte mici (cum ar fi de exemplu tirul), prezintă perturbări fiziologice evidente în perioada de aclimatizare în Mexic.

4. În cazul oraşului Mexic, altitudinea nu este singurul factor ce domină procesul de aclimatizare, chiar şi sportivii care au făcut antrenamente intense la altitudine medie avînd nevoie de o perioadă de adaptare specifică, locală. Adaptarea prealabilă la altitudine nu înlocuieşte a-

climatizarea în Mexic, ci numai o scurtează.

5. Durata perioadei de aclimatizare (pînă la revenirea indicilor fiziologici la nivelul de control) a depins în primul rînd de gradul de adaptare prealabilă la munte (numărul de zile și înălțimea regiunii), precum și volumul de efort depus la antrenamente.

6. În perioada de aclimatizare în Mexic s-a observat alterarea vitezei de reacție, a coordonării și a capacității de efort. Uneori aceste alterări s-au reflectat și în performanța sportivă : totuși, nu se poate aprecia desfășurarea aclimatizării numai pe baza rezultatelor tehnice sportive.

7. Concurenții de la toate ramurile sportive trebuie să se antreneze la altitudine înainte de a pleca în Mexic ; în plus, este necesară o perioadă de aclimatizare locală, de circa 3 săptămîni. Altitudinea sub 2.000 de metri nu este suficientă pentru pregătire.

BIBLIOGRAFIE

1. ASTRAND I. : Acta physiol, Scandinav. 49. (suppl. 169), 1960, pag. 45—60.
2. CANLORBE P., CHEFNEUX A.: Cahiers du College de Med, des Hop. de Paris, vol. 11, 1964, pag. 723.
3. CHAILLEY—BERT P. : La revue du Practic., vol. 12, 1962, pag. 2209.
4. DRĂGAN I., TUDOR M., GAVRILĂ D., BOTEZATU M., MARMURACHE M. : A doua sesiune științifică a C.M.S, București, 28—29.II.1968.
5. FOTIADE B. : Symp. sobre Acclimat., Havana, 1—2 nov. 1966.
6. FOGEL R. L., EPSTEIN J. A., STOPAK J. H., HUPPERMAN H. S. : New York J. Med., vol. 62, pag. 1159—1962.
7. GILSON W. E. : New Engl. J. Med., 1959, vol. 260, pag. 1027.
8. JONCKHEER M. H., MAHLER CH., MOLTER F.: Rev. Fr. Etudes Clin. et Bibl., vol. X, 1965, pag. 844.
9. KISSEL P., HARTEMANN P., DUC M., DUC ML. : Presse med., vol. 72, 1964, pag. 2201.
10. LAMBERT E. H., UTDERHALL L. C., BECKETT S., MEDEROS L. C. : J. Clin. Endocr., vol. 11, 1951, pag. 1186.
11. MURALT A. VON : Schw. Zeitsch. f. Sportmed., vol. 14, 1966, pag. 1.
12. POP T., DRĂGAN I., CERNESCU I. : Cultură fizică și sport nr. 1, 1967, pag. 9—12.
13. SHERMAN L., GOLDBERG M., LARSON F. C. : Lancet, vol. I, 1963, pag. 243.

Résumé

Les auteurs ont étudié l'évolution de l'acclimatation byologique chez 11 sportifs, ayant des divers degrés de préparation, dans la montagne et pendant 23 jours en Mexico. On a examiné la vitésse de réaction, la coordination néuromotrique et la capacité d'effort anaérobe (Astrand). On n'a pas décélé des altérations importantes de la santé.

Tous les sportifs, même ceux qui font des efforts de courte durée ou des efforts relativement réduits (comme, par exemple, les tireurs), ont prèsenté des modifications des indices fonctionnels de divers degrés, indifferrement s'ils ont été préalablement dans la montagne ou non ; ces altérations ont été reflêtées, parfois, dans la performance.

Les entraînements préalables dans la montagne sont absolument nécéssaires, à condition qu'ils s'étendent au moins 3 semaines avant le départ pour Mexico et à une altitude d'environ 2 000 m ; mais l'acclimatation doit être complétée par des entraînements intenses durant environ 3 semaines, en Mexico, avant les concours.

Le procéssus d'acclimatation a un caractère individuel, l'intensité et la durée des modifications dépendant de la nature de l'effort présté, de l'état de santé et de l'équilibre du système nerveux central.

La méthodologie appliquée par les auteurs est reccomandée dans tous les cas qui se proposent suivre l'acclimatation des sportifs dans des conditions diffèrentes du pays d'origine.

Summary

The authors have studied the evolution of acclimatization on the biological plan on 11 sportmen, with various degrees, at the altitude camps and along 23 days in Mexic.

They have examined the reaction speed, the neuro-motive co-ordination and the aeroba effort capacity.

No important modifications of the health condition have been noticed.

All the sportmen, even those who perform short duration efforts or, comparatively little efforts (for instance shooting), have showed modifications of the functional indexes of various degrees, indifferently if they have previously been or not been at altitude camps ; these modifications are sometimes reflected also in the sporting performance.

The trainings effectuated previously in the mountains are absolutely necessary, but provided they last at least 3 wecks before leaving to Mexico and at an altitude around 2000 meters high, but the acclimatization must be completed with intense trainings of approximately 3 weeks in Mexico, before the competitions.

The acclimatization process has a character of individualization, the intensity and the duration of the modifications depending on the nature of the effected effort, on the health condition and on the equilibrium of the central nervous system.

The methodology applied by the authors is recommended to be utilized in all the cases in which is investigated the acclimatization of the sportmen in different environment conditions in comparison with the native place.

Dr. ADALBERT SZŐGY
Asist med.
FLORICA IONESCU
Centrul de medicină sportivă

ASPECTE SPIROERGOMETRICE ÎN CONDIŢIILE ALTITUDINII MEDII, LA BOXERII DE PERFORMANŢĂ

Programarea Jocurilor Olimpice de vară, din anul 1968, în oraşul Mexico, aşezat la o altitudine de 2 240 de metri a impulsionat, dintr-o necesitate practică, cercetarea ştiinţifică în ceea ce priveşte studiul influenţei altitudinii asupra organismului uman, în special a altitudinii medii asupra capacităţii de efort a organismului sportivilor de performaţă.

Trebuie avut în vedere faptul că în condiţiile altitudinii din Mexic, presiunea atmosferică scade la 580 de milimetri Hg, faţă de 780 de milimetri Hg, de la nivelul mării. Acest lucru are ca urmare şi o scădere a presiunii parţiale a oxigenului, de la 159 de milimetri Hg, la 122 de milimetri Hg, afectînd randamentul sportivilor, în principal la ramurile sportive caracterizate printr-o durată mai crescută a efortului, mai ales în prima săptămînă, după care apare efectul de adaptare a organismului la aceste condiţii. Gradul adaptării şi timpul necesar acestei adaptări variază de la individ la individ, de la o ramură sportivă la alta.

Acest lucru impune necesitatea testării fiecărui sportiv selecţionat în lotul olimpic, în condiţiile altitudinii medii, pentru a se putea studia în mod individualizat această adaptare.

Spiroergometria, una din cele mai concludente metode de determinare a capacităţii de efort a organismului, a fost utilizată şi de noi în cadrul testării efectuate asupra componenţilor lotului olimpic român de box, în studierea influenţei altitudinii de 1 950 de metri pe parcursul a trei săptămîni, asupra parametrilor cardiorespiratori ai acestor sportivi.

Material şi metodă

Zece boxeri din lotul olimpic român au fost testaţi spiroergometric, de trei ori, în luna august a anului 1967. Prima testare s-a efectuat la Bucureşti, a doua la „Piatra Arsă", în munţii Bucegi, la o altitudine de 1950 de metri, după 10 zile de antrenamente între 1 950 şi 2 200 de metri, iar a treia testare s-a efectuat în acelaşi loc, în ziua a XX-a. Trebuie remarcat faptul că testarea efectuată la Bucureşti s-a executat după o perioadă de două săptămîni petrecută la mare, cu un program de 7 antrenamente de cîte o oră pe săptămînă, cu conţinut de pregătire fizică generală. În schimb, la altitudine, s-au efectuat 10 antrenamente de cîte 2 ore pe săptămînă.

Sportivii testaţi au fost cuprinşi între 21 şi 26 de ani, cu o vîrstă medie de 22,3 ani, o înălţime medie de 174 de centimetri şi o greutate medie de 67,5 kilograme.

Efortul depus în cadrul examenului spiroergometric, executat pe un cicloergometru „Zimmermann", a pornit de la 90 W şi a fost crescut din două în două minute cu 30 W pînă la epuizarea subiectului. S-au folosit 90 de turaţii pe minut.

Absorbţia de oxigen şi frecvenţa respiratorie au fost măsurate cu aparatul „Spirolyt", produs de firma „Junkalor" din Dessau.

Frecvența cardiacă a fost determinată auscultatoric la nivelul ariei precordiale.

Au fost prelucrați următorii parametri :

1. travaliul total realizat în probă, exprimat în kg/m ;

2. absorbția maximă de oxigen, valoarea absolută și cea raportată la kg/corp, exprimate în mililitri S.T.P.D. ;

3. indicele oxigen-puls maxim ;

4. indicele watt-puls maxim ;

5. un indice rezultat din raportarea absorbției maxime de oxigen pe kg/corp, la frecvența respiratorie maximă ;

6. randamentul organismului în efort maxim, exprimat în procente.

În prelucrarea datelor s-a calculat media aritmetică a acestora, eroarea standard și devierea standard a mediilor. Datele au fost comparate procentual între ele.

Rezultatele obținute și discuția lor

În ceea ce privește travaliul total realizat la cicloergometru, în București, sportivii au realizat în medie 12.780 kg/m. În ziua a X-a, la altitudine, cifra a fost cu 2,6 la sută mai scăzută, adică 12.474 kg/m. În schimb, în ziua a XX-a se observă o creștere de 13,2 la sută față de ziua a X-a și de 11,1 la sută față de valorile obținute la București, cifra medie atinsă fiind de 14.364 kg/m. Acest lucru denotă o creștere a capacității de efort în special între ziua a X-a și a XX-a petrecută la altitudine (tabelul nr. 1).

Tabelul nr. 1

TABEL COMPARATIV CU DATELE MEDII SPIROERGOMETRICE LA BOXERI, ÎN CONDIȚII DE ȘES ȘI ALTITUDINE MEDIE

Nr.	Parametri	București			1950 de metri, ziua a X-a			1950 de metri, ziua a XX-a		
		nr. sportivi	Media ± Eroarea standard	Devierea standard	nr. sportivi	Media ± Eroarea standard	Devierea standard	nr. sportivi	Media ± Eroarea standard	Devierea standard
1	Travaliul total realizat (kg/m)	10	12780,0±1378,5	4356,4	10	12470 ± 1318,2	4165,7	10	14364,0 ± 1316,7	4160,8
2	$\dot{V}O_2$ maxim (mililitrii STPD)	10	4328,3± 234,6	741,5	10	4257,0 ± 224,2	708,7	10	4391,9 ± 213,2	674,0
3	$\dot{V}O_2$/kg maxim (mililitrii STPD)	10	64,2 ± 2,2	7,0	10	64,1 ± 1,8	5,7	10	65,7 ± 1,3	4,2
4	$\dot{V}O_2$/puls maxim (mililitrii)	10	22,9 ± 1,3	4,4	10	21,7 ± 1,0	3,4	10	23,0 ± 1,1	3,5
5	Watt/puls maxim	10	1,31 ± 0,08	0,26	10	1,29 ± 0,07	0,23	10	1,43 ± 0,05	0,18
6	$\dot{V}O_2$ kg/frecvență respiratorie maximă	10	1,64 ± 0,07	0,22	10	1,35 ± 0,06	0,19	10	1,33 ± 0,05	0,16
7	Randament %	10	18,2 ± 0,5	1,5	10	19,0 ± 0,4	1,4	10	19,6 ± 0,5	1,7

Absorbția maximă de oxigen se cifra la București la o valoare medie de 4.328.4 mililitri, respectiv 64,2 ml/kg/corp. În ziua a X-a, la altitudine, valorile sînt cu 1,7 la sută, respectiv 0,2 la sută mai scăzute, cele medii fiind de 4.257 de mililitri și 64,1 ml/kg/corp. În schimb în ziua a XX-a am găsit din nou cifre mai crescute, care întrec pe cele din ziua a X-a cu 3,1 la sută și respectiv 2,4 la sută, iar pe cele din București cu 1,4 la sută, respectiv 2,3 la sută, cifrele medii fiind de 4.391,9 mililitri și 65,7 ml/kg/corp.

În literatura de specialitate, o serie de autori citează, după o perioadă de antrenamente la altitudine, valori asemănătoare ale absorbției de oxigen cu cele inițiale de la ses. Astfel, Balke *(3) găsește la 5 sportivi americani, în ziua a II-a la o altitudine de 2 300 de metri, valori cu 6 la sută mai scăzute decît la altitudinea de 400 de metri, iar în ziua a X-a valori cu 7,2 la sută mai crescute decît în ziua a II-a și cu 1 la sută mai crescute decît la ses, în schimb randamentul ventilației fiind scăzut simțitor, E.U. = 22 la sută mai scăzut. Date asemănătoare a relatat și cercetătorul sovietic* Korobkov, *la o „masă rotundă" ce a avut loc în cadrul institutiei noastre în anul 1967, privind testări efectuate unor sportivi sovietici la altitudine medie.* Faulkner *și colaboratorii (5) arată la 5 sportivi americani atingerea acelorași valori ale absorbției maxime de oxigen, pe cicloergometru, după 3 săptămîni, la o altitudine de 2 300 de metri, față de cea inițială de 200 de metri. La aceeași concluzie ajunge* Kreuzer *(6) în discutarea cazului unui atlet standard.*

Scano *și* Venerando *(10) arată în cercetările lor efectuate asupra unor sportivi italieni că absorbția maximă de oxigen în zilele a XX-a și a XXX-a la Mexico se apropie de media obținută la nivelul mării, randamentul respirator menținîndu-se însă scăzut.*

Alți autori, ca Reindell *și colaboratorii (8),* Pugh *(7),* Saltin *(9),* Asahina — Ikai *și colaboratorii (1) au găsit și după trei săptămîni valori în jur de 6—10 la sută mai scăzute ale absorbției maxime de oxigen decît la ses.*

Absorbția maximă de oxigen determinată indirect, cu ajutorul nomogramei Astrand-Ryhming *(2), arată la aceiași boxeri, în aceeași perioadă, o evoluție asemănătoare cu datele obținute de noi cu ajutorul examenului spiroergometric, valori cu 10,3 la sută mai scăzute în ziua a X-a la altitudine și cu 6,3 la sută mai crescute în ziua a XX-a la altitudine, față de valorile din București (4).*

La București, valorile indicelui oxigen-puls maxim au fost de 22.9 mililitri, la altitudine în ziua a X-a au scăzut la 21,7 mililitri, iar în ziua a XX-a au crescut la 23 mililitri. Deci, între București și ziua a X-a la altitudine se observă o scădere de 5,5 la sută, care crește apoi pînă în ziua a XX-a cu 5,7 la sută, depășind cu 0,4 la sută valoarea inițială din București.

În ceea ce privește indicele watt/plus maxim această tendință este și mai netă. La București, valoarea acestui indice a fost de 1,31; în ziua a X-a la altitudine a scăzut doar cu 1,8 la sută, fiind de 1,29, iar în ziua a XX-a a crescut cu 9,8 la sută cifrîndu-se la 1,43, valoarea lui fiind cu 8,4 la sută mai crescută decît la București. Acest lucru arată o îmbunătățire a randamentului cardiac după 20 de zile de antrenamente intense la altitudinea respectivă (tabelul nr. 2).

Tabelul nr. 2

TABEL CU DIFERENȚELE (%) ÎNTRE DATELE SPIROERGOMETRICE LA BOXERI, ÎN CONDIȚII DE SES ȘI ALTITUDINE MEDIE

Nr. crt.	Parametri	1950 de metri ziua a X-a și București	1950 de metri ziua a XX-a și 1950 de metri ziua a X-a	1950 de metri ziua a XX-a și București
1	Travaliu total realizat	-2,6%	+ 13,2%	+ 11,1%
2	$\dot{V}O_2$ maxim	-1,4%	+ 3,1%	+ 1,4%
3	$\dot{V}O_2$/kg maxim	-0,2%	+ 2,0%	+ 2,5%
4	$\dot{V}O_2$/puls maxim	-5,5%	+ 5,7%	+ 0,4%
5	Watt/puls maxim	-1,8%	+ 9,8%	+ 8,4%
6	$\dot{V}O_2$ kg/frecvență respiratorie maximă	-21,9%	- 1,5%	- 23,4%
7	Randament (%)	+ 4,2%	+ 2,9%	+ 7,1%
	TOTAL (medie)	- 4,1%	+ 5%	+ 1,1%

Analizînd valorile indicelui rezultat din raportarea absorbţiei maxime de oxigen pe kg/corp la frecvenţa respiratorie maximă observăm o scădere continuă a randamentului respirator la altitudine, lucru remarcat de altfel de toţi ceilalţi autori citaţi, scăderea fiind în cazul nostru semnificativă. La Bucureşti ,valoarea medie a acestui indice se cifra la 1,64, în ziua a X-a la altitudine era de 1,35, iar în ziua a XX-a de 1,33, scăderea fiind de 21 la sută în ziua a X-a şi de 23,4 în ziua a XX-a faţă de Bucureşti.

În schimb, în ceea ce priveşte randamentul general al organismului calculat din plusconsumul de oxigen în efortul maxim faţă de cel în repaus este evidentă o tendinţă ascendentă continuă. La Bucureşti randamentul a fost de 18,2 la sută, la altitudine în ziua a X-a de 19 la sută. Procentual, prima creştere a fost de 4,2 la sută, iar cea de a doua de 7,1 la sută, faţă de cifra iniţială. Acest lucru arată probabil o utilizare mai economică a oxigenului în cadrul efortului fizic intens depus la această altitudine.

Concluzii

— După 10 zile de antrenament la altitudine medie, parametrii spiroergometrici marchează o scădere medie de 4,1 la sută faţă de cele măsurate în Bucureşti.

— În ziua a XX-a se observă o creştere medie de 5 la sută a acestor valori faţă de ziua a X-a şi chiar cu 1,1 la sută faţă de Bucureşti.

— Doar în ceea ce priveşte randamentul respirator se observă o scădere semnificativă la altitudine faţă de Bucureşti.

— Valorile mai crescute după trei săptămîni la altitudine, faţă de cele de la şes, se pot explica şi printr-o creştere a capacităţii de efort după o perioadă de antrenamente intense, ţinînd cont de faptul că testarea de la Bucureşti a avut loc după o perioadă de antrenamente mai scăzute ca număr, durată şi intensitate.

— Indiferent de aceste considerente, se poate trage concluzia că membrii lotului olimpic de box testaţi dovedesc o bună capacitate de efort şi un bun potenţial da adaptare, după trei săptămîni de antrenament, la o altitudine de 1,950 de metri.

BIBLIOGRAFIE

1. ASAHINA K., IKAI M. şi colab. : XVI Weitkongress für sport-medizin Hannover, 1966, Kongressbericht, pag. 59.
2. ASTRAND P. O., RYHMING I. : J. appl. Physiology Washington, 7, 1954, 2, pag. 218.
3. BALKE B. : Track Technique, 18 decembrie 1964, pag. 554.
4. DRĂGAN I. şi colab. : A II-a sesiune de comunicări a Centrului de Medicină Sportivă, 1968.
5. FAULKNER I. A. şi colab. : J. appl. Physiology Washington, 23, 1967, 1, pag. 85.
6. KREUZER F. : Schweiz Z. Sportmedizin, 14, 1966, 1—2—3, pag. 1.
7. PUGH L. : J. Physiology London, 192, 1967, 3, pag. 619.
8. REINDELL H. şi colab. : Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1967.
9. SALTIN B. : Schweiz Z. Sportmedizin, 14, 1966, 1—2—3.
10. SCANO A., VENERANDO A. : Quaderni dello Sport, nr. 5, 1967.

Résumé

On a effectué trois testation spyroérgométriques sur 10 pugilistes du lot olympique roumain : à Bucarest, le X-ème et le XX-ème jour des entraînements effectués dans le complexe „Piatra Arsă" (1 950 m altitude). Le X-ème jour les résultats sont, en moyenne, avec 4,1% plus bas qu'à Bucarest, le XX-ème on peut remarquer une ammélioration de 5% par rapport au X-ème jour et de 1,1% par rapport au test de Bucarest.

C'est seulement le rendement réspiratoire qui marque une baisse continue, moyenne de 22,7%. Ces valeurs montrent une bonne adaptation de ces sportifs à l'altitude moyenne.

Summary

On 10 boxers, members of the rumanian olympic team have been effected three spiroergometric tests, in Bucarest, in the 10-th and in the 20-th training day effectuated at the Piatra Arsa training camp in Bucegi at an altitude of 1950 mts.

In the 10-the day, the results are in average with 4,1 percent lower than în Bucarest, and in the 20-th day is noticed an improvement of 5 percent of the values in comparison with the 10-th day and with 1,1 percent in comparison with Bucarest.

Only the respiratory efficiency shows a permanent average diminution of 22,7 percent. These values show a good adaptation of the tested sportmen at an average altitude.

CONSFĂTUIRE METODICO-ȘTIINȚIFICĂ LA PLOIEȘTI

Cabinetul metodico-științific al Consiliului Județean pentru Educație Fizică și Sport Prahova, sub îndrumarea Comisiei de coordonare a activității științifice a Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, a organizat recent, la Ploiești, „A II-a Consfătuire metodico-științifică".

Importanța deosebită a temei acestei consfătuiri („Lecția de educație fizică în școală — sarcini și mijloace, modernizarea lecției pe cicluri de clase"), în contextul sarcinilor actuale ale vieții sportive din țara noastră și în urma adoptării „Legii cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport", a reunit la masa discuțiilor profesori de educație fizică cu o bogată și îndelungată experiență, antrenori și tehnicieni din unele centre ale țării.

În cadrul acestei consfătuiri au fost prezentate 21 de lucrări. Numărul mare de lucrări comunicate, precum și diversitatea problemelor abordate au scos în evidență necesitatea concordanței obligatorii între scopul și sarcinile educației fizice în școală, mijloacele și metodele eficiente care trebuie să asigure realizarea acestora luînd în considerație specificul școlii, al bazei materiale existente etc.

Valoarea ridicată a tuturor lucrărilor nu permite o evidențiere numai a unora dintre ele. Totuși, de un interes deosebit s-au bucurat lucrările : „Problemele actuale ale lecției de educație fizică în școală", autor prof. Ilie Istrate (București) ; „Din experiența aplicării unor metode moderne pentru dezvoltarea forței la elevi în cadrul lecțiilor de clasă și în lecțiile de pregătire sportivă (clasele IX — XI)", autor prof. Zoltan Dobranszky (Cluj) ; „Contribuții la dinamizarea și creșterea eficienței lecției de educație fizică la clasele de eleve", autoare prof. Margareta Bologa (Oradea); „Predarea concomitentă a tehnicii de bază a trei jocuri prin metoda circuitului obiectelor de joc la orele de educație fizică", autor prof. Ion Grințescu (Ploiești); „Predarea educației fizice la clasele I—IV de către profesorii de specialitate", autoare prof. Aurora Ebert (Brașov) ; „Contribuții privind sarcinile, scopul și mijloacele educației fizice școlare", autor prof. Mircea Simeon și prof. Ștefan Petrea (Ploiești).

Dezbătînd aspecte ale formalismului, existent încă în lecția de educație fizică, ale încărcăturii de cerințe cuprinse în programe, față de posibilitățile de realizare ale cauzelor care diminuează eficiența dezvoltării calităților fizice și a deprinderilor de mișcare ale elevilor și caracterul atractiv, recreativ al orelor de educație fizică, participanții la consfătuire au făcut propuneri concrete izvorîte din necesitatea actuală de îmbunătățire a lecției de educație fizică în școală.

Evident, este imposibil să ilustrăm multitudinea de probleme dezbătute în cadrul acestei consfătuiri ; subliniem însă că acestea își au originea în necesitatea de a îmbunătăți conținutul, metodica și cadrul organizatoric al desfășurării lecției de educație fizică.

Consfătuirea metodico-științifică de la Ploiești reprezintă o contribuție însemnată la precizarea pe baza experienței practice a cadrelor, a căilor și mijloacelor care să rezolve îmbunătățirea structurală a procesului instructiv-educativ în domeniul educației fizice — lecția de educație fizică.

Prof.
GHEORGHE RÎNDAŞU
Liceul „Emil Racoviță" — București

DESPRE CAMPINGUL ŞCOLAR

VACANȚA — perioadă de odihnă (binemeritată după un an de muncă, de năzuințe), prilej de realizarea planurilor pe care fiecare elev și le-a făurit întregul an — a sosit.

Din multitudinea formelor de organizare a vacanței de vară a elevilor — *în care ideea continuării procesului de instruire și educație, sub noi forme recreative și plăcute, trebuie să constituie linia directoare* ne-am propus să practicăm o nouă formă de turism școlar, mai puțin cunoscută și practicată — CAMPINGUL — excursie cu cortul.

Cu greutățile inerente oricărui început, fără o experiență prealabilă, neavînd echipamentul adecvat, dar cu mult curaj și entuziasm am reușit să învingem pînă și părerea acelora care ne sfătuiau să renunțăm la... aventură. Începînd cu anul 1962 am efectuat următoarele trasee :

— 1962 — Piatra Craiului urmînd traseul de sub creastă, pe Marele Grohotiș;

sport, recreație, sănătate

— 1963 — Munții Apuseni — urmînd creasta Bihorului unde am văzut curiozități ale naturii aproape unice, ca Cetățile Ponorului;

— 1965 — Munții Retezat — cu salba de lacuri glaciare — perlă a Carpaților noștri;

— 1966 — Munții Rodnei — în care Pietrosul se impune ca o piatră de încercare pentru orice turist cu cortul în spate; Gurghiu — Harghita cu frumoasele stațiuni Tușnad, Sovata și pitorescul lac Ana;

— 1967 — am efectuat traseul din Rarău-Giumalău cu o grupă de 30 de elevi. Acesta fiind ultimul traseu parcurs cu elevii Liceului „Emil Racoviță" sub formă de „camping" voi arăta desfășurarea lui pe zile și pe localități.

— *Ziua I* — București — Cîmpulung-Moldovenesc cu trenul și de acolo la cabana Deia, în circa o jumătate de oră de mers pe jos, unde am instalat tabăra;

— *ziua a II-a* — Cabana Deia — Cîmpulung-Moldovenesc — cabana Rarău (1540 m) — Poiana Sihăstriei, tabăra fixă (echipamentul poate fi transportat pînă la cabana Rarău cu mijloace auto sau cu căruța);

— *ziua a III-a* — Cabana Rarău, tabără fixă — odihnă, plimbări prin împrejurimi;

— *ziua a IV-a* — Cabana Rarău — Stîna din Bașca — Șaua Fundul Colbului — Polița Caprelor, circa 2—3 ore de mers pe jos — instalarea taberei;

— *ziua a V-a* — Polița Caprelor — Vîrful Giumalău (1857 m), Poiana Ciungi, circa 3—4 ore de mers — instalarea taberei;

— *ziua a VI-a* — Poiana Ciungi — stîna din Obcina Mică — Pîrîul Chilia — Vatra-Dornei 4—5 ore, instalarea taberei;

— *ziua a VII-a* — Vizitarea stațiunii Vatra Dornei;

— *ziua a VIII-a* — Vatra Dornei — București, cu trenul.

Datorită experienței acumulate de-a lungul celor cinci ani de drumeție cu elevii în condiții de „camping", anul acesta ne-am propus să efectuăm trei trasee.

În primul rînd dorim să efectuăm un traseu de mare dificultate — FĂGĂRAȘII — traseul de creastă — pe care-l vom parcurge cu o grupă restrînsă de elevi (16), cu experiența itinerariilor de munte, cu o bună pregătire fizică și cu materialul tehnic adecvat (corturi, saltele pneumatice, saci de dormit).

Pentru a parcurge traseul de creastă am ales direcția vest-est — cu varianta: să pătrundem dinspre nord pentru a reduce timpul necesar parcurgerii primei etape cu 3—4 ore.

— *Ziua I* — București — stația C.F.R. Sebeș-Olt, cu trenul, apoi pe jos în circa 4 ore pe marcajul — triunghiul roșu prin comuna Sebeșul de Sus — valea Moașa Sebeșului — Muchia Moașei la cabana Suru, unde ne vom instala tabăra;

— *ziua a II-a* — cabana Suru — Muntele Suru — lacul Avrig — Vîrful Scara — Muntele Puha — cabana Negoiul. De la cabana Suru pînă în Șaua Scara ne însoțește marcajul bandă roșie și apoi crucea albastră pînă la cabana Negoiul. Printr-un tur de forță distanța se poate parcurge în circa 7—8 ore;

— *ziua a III-a* — zi de popas, odihnă, refacere, mici plimbări prin împrejurimi, foc de tabără, jocuri;

— *ziua a IV-a* — cabana Negoiul — Acele Cleopatrei — Vîrful Negoiul — lacul Călțun — Vîrful Lăiețul — Șaua Paltinul — cabana Bîlea Lac. Traseul urmează marcajul — triunghi albastru pînă în Șaua Cleopatrei, bandă roșie pînă la Strunga Dracului, bandă albastră pînă la Strunga Doamnei, bandă roșie pînă în Șaua Paltinului, iar de aici, pe bandă albastră pînă la cabana Bîlea Lac. Totul se poate parcurge în circa $6^1/_2$—$7^1/_2$ ore;

— *ziua a V-a* — cabana Bîlea Lac — lacul Capra — Muntele Arpașul Mare — Iezerul — Podul Giurgeului — Șaua Podragul — cabana Podragul Lac. Ne vor însoți semnele banda albastră pînă în Șaua Capra, bandă roșie pînă în Șaua Podragul, iar de aici, triunghiul albastru pînă la cabană. Se poate parcurge în circa $6^1/_2$—$7^1/_2$ ore;

— *ziua a VI-a* — cabana Podragul Lac — Fereastra Mare — cabana Sîmbăta. Ne vor conduce semnele triunghi albastru pînă în Șaua Podragul, bandă roșie pînă în Fereastra Mare (Colțul Bălăceni), triunghiul roșu pînă la cabana Sîmbăta. Traseul va fi lung fapt pentru care ne va fi necesară o zi întreagă — 9—10 ore;

— *ziua a VII-a* — zi de odihnă, plimbare, foc de tabără-șezătoare. În caz că nu putem parcurge întreg traseul zilei a VI-a putem înopta în Fereastra Viștea Mare după care ne mai rămîn 3—4 ore de mers pînă la cabana Sîmbăta;

— *ziua a VIII-a* — cabana Sîmbăta — Fereastra Mare — Vîrful Urlea — curmătura Muntelui Roșu — cabana Urlea. Traseul urmează marcajul triunghiul roșu pînă în Fereastra Mare, bandă roșie pînă la punctul de bifurcație de sub Vîrful Urlea, iar pe triunghi albastru vom ajunge la cabană după circa 6—7 ore de mers;

— *ziua a IX-a* — cabana Urlea — Valea Brezcioarei — comuna Breaza — staţia C.F.R. Voila. De la cabană pînă în comuna Breaza pe triunghiul albastru, de aici vom putea lua autobuzul ce face curse la Voila şi apoi trenul spre Bucureşti. Am ales acest traseu de coborîre deoarece în 3½—4 ore părăsim masivul Făgăraş, faţă de traseul de creastă care ne cere un efort de 11—13 ore pînă la I.F.E.T. Rudăriţa.

Am afectat 10 zile pentru parcurgerea acestui itinerar, avînd la dispoziţie o zi liberă, deoarece dificultatea traseului sau timpul nefavorabil ne poate sili ca în una din zile să nu putem parcurge etapa propusă, urmînd să o recuperăm a doua zi.

MASIVUL IEZER-PĂPUŞA

— *Ziua I* — Bucureşti — staţia Cîmpulung-Muscel cu trenul şi apoi pe marcaj — bandă roşie în circa 4—5 ore vom ajunge la cabana Voina Păpuşa;

— *ziua a II-a* — cabana Voina — exploatarea forestieră Cuca şi retur — drumul forestier în circa 3 ore;

— *ziua a III-a* — cabana Voina — Muntele Văcarea — lacul Iezer (tabără fixă), circa 5 ore pe marcaj bandă roşie pînă la Crucea Ateneului şi crucea albastră sau cerc albastru, pînă la lacul şi refugiul Iezer;

— *ziua a IV-a* — lacul Iezer — Vîrful Iezeru Mare — Vîrful Roşu — Vîrful Bătrîna — Izvorul din Plai — în circa 6 ore pe marcaj bandă roşie pînă la Vîrful Bătrîna şi triunghiul roşu pînă la Izvorul din Plai;

— *ziua a V-a* — Izvorul din Plai — Vîrful Bătrîna — Vîrful Frăcea — Vîrful Păpuşa — tabără fixă, 6 ore pe marcaj bandă roşie;

— *ziua a VI-a* — Vîrful Păpuşa — Vîrful Cascue — Muntele Dracşinul — rîul Dîmboviţa la confluenţa cu rîul Dracşinul — Cheile Petrimanului (tabără fixă) circa 6—7 ore pe marcaj bandă albastră;

— *ziua a VII-a* — Cheile Petrimanului — pe potecă nemarcată, urmînd cursul Dîmboviţei în aval pînă la I.F. Tămaşul Mare, în continuare pe drumul forestier pînă la lacul Cascue, instalîndu-ne tabăra în cătunul Cojocaru, la confluenţa Văii lui Ivan cu Dîmboviţa; ne sînt necesare 5—6 ore de mers;

— *ziua a VIII-a* — cătunul Cojocaru — pe valea Dîmbovița în aval, pînă acolo unde întîlnim semnul de marcaj — triunghi albastru — ce ne va conduce peste Muntele Broasca — Piciorul Muntelui Boteanu — Muntele Măra Mică — lacul Teleleica — apoi prin trecătoarea Calului pe Valea Largă pînă la cabana Voina Păpușa în circa 7 ore;

— *ziua a IX-a* — cabana Voina — Cîmpulung-Mușcel — București cu trenul.

MASIVUL CIUCAȘ

— *Ziua I* — București — Ploiești — Mîneciu Ungureni cu trenul, apoi cu autobuzele pînă la Cheia. De aici, pe jos, pe șosea sau scurtături (bandă galbenă) peste Muntele Balabanul în circa 2—3 ore ajungem la cabana Muntele Roșu — tabără fixă;

— *ziua a II-a* — cabana Muntele Roșu — Fîntîna Nicolae Ion — cabana Ciucaș — bandă galbenă în circa 2—3 ore și pe bandă albastră pînă la Vîrful Ciucaș în circa o oră. Ne întoarcem la cabana Ciucaș de unde schimbăm traseul, urmînd banda roșie prin Culmea Stîncoasă — Culmea Gropșoarele Zăganul, iar acolo unde întîlnim marcajul triunghi roșu coborîm în circa 1/2 oră la cabana Muntele Roșu;

— *ziua a III-a* — cabana Muntele Roșu — Culmea Gropșoarele Zăganul — pe triunghi roșu pînă ce întîlnim banda roșie de pe creastă care duce la Cheia — cabana Muntele Roșu în circa 4—5 ore;

— *ziua a IV-a* — cabana Muntele Roșu — Pasul Bratocea — Muntele Bratocea — Vîrful Ciucaș pe marcaj bandă albastră — Fîntîna Nicolae Ion — Valea Beriei — Podul Beriei — pînă întîlnim șoseaua care duce la cabana Muntele Roșu, marcaj — cruce albastră în circa 6—7 ore;

— *ziua a V-a* — cabana Muntele Roșu — culmea Gropșoarele pe marcajul triunghi roșu, Culmea Stîncoasă pe bandă roșie pînă ce întîlnim marcajul cruce albastră pe care ajungem la Izvorul Hoțului (tabără fixă) în circa 2—3 ore. De aici, fără echipament, pe bandă albastră, parcurgem traseul pînă la Poiana Stînei, la Păstrăvărie și înapoi în circa 4—5 ore;

— ***ziua a VI-a*** — Izvorul Hoțului — cabana Ciucaș — pe marcajul cruce albastră — Podul Teslei — cruce roșie — cabana Baba Runca — bandă roșie, înapoindu-ne în circa 8—10 ore;

— *ziua a VII-a* — Izvorul Hoțului — Întorsura Buzăului — tabără în Vama Buzăului — marcaj cruce albastră în circa 2—3 ore;

— *ziua a VIII-a* — deplasare cu trenul pînă la București.

În urma efectuării traseelor din anii 1962, 63, 65, 66 și 67 în condiții diferite credem că este bine să tragem anumite concluzii pentru traseele pe care urmează să le parcurgem în acest an, care să folosească și celor ce se vor încumeta să pornească pe urmele noastre sau pe alte trasee.

1. *Alegerea traseului* — este bine să se facă ținînd seama de o serie de factori și anume:

— în funcție de posibilitățile și de gradul de pregătire fizică a elevilor și a intereselor acestora;

— să fie instructiv și educativ prin natura, varietatea și multitudinea obiectivelor alese;

— etapele să alterneze judicios, după 2—3 zile de deplasare cu corturile să existe măcar o zi de odihnă activă (tabără fixă);

— pe traseu să existe cel puțin 2—3 puncte pentru aprovizionare.

2. *Colectivul* — din experiența noastră căpătată, prin parcurgerea traseelor cu diferite grupuri de elevi, se pare că formula cea mai judicioasă ar fi: 32 de elevi, 2 profesori, 1 medic. Este bine ca elevii să fie de aceeași vîrstă (diferențe de cel mult 2—3 ani) și să nu fie mai mici de 15 ani;

— colectivul să fie mixt; din cele 8 corturi, 5 să fie de băieți și numai 3 de fete.

3. *Echipamentul și materialele necesare* — pentru desfășurarea campingului sînt în funcție de numărul elevilor participanți.

De exemplu, la o excursie cu 32 de elevi sînt necesare următoarele:

a) *Echipamentul și materialele grupei:* 8 corturi de 4 persoane; 1 cort de 2 persoane (comandamentul); 32 de saci de dormit; 32 (16) saltele pneumatice ușoare; 32 de rucsacuri; 2 lopeți cu coada scurtă; 2 toporiști cu coada scurtă; 1 coardă alpină; 1 găleată smălțuită de 10—12 litri; 1—2 aparate radio cu tranzistori; 1—2 aparate de fotografiat; 1 aparat de luat vederi de 16 mm; 1 binoclu; 1 trusă medicală.

Sacii de dormit pot fi înlocuiți cu paturi, 6 la fiecare cort, însă nu vom putea urca mai sus de 1 700 m, iar saltelele pot fi înlocuite cu fîn, cetină de brad (personal niciodată nu am luat saltele în campingurile efectuate).

b) *Echipamentul și materialele individuale* — precizăm că nu trebuie să se folosească obiecte din material plastic în afară de pelerina de ploaie care este absolut obligatorie. În general, se recomandă să nu se ia lucruri inutile deoarece ele se transportă în spate și ocupă loc în rucsac, trebuie însă, să nu lipsească:

— treningul; un pulover de lînă groasă; pantaloni scurți; haină de vînt (hanorac); manta de ploaie; șapcă de pînză pentru soare; cămașă de pînză; ciorapi de bumbac (2 perechi); ghete de baschet și bocanci (sau altă pereche de pantofi de schimb); chiloți (2 bucăți); batiste (2 bucăți); prosop de față (1 bucată); prosop de corp (1 bucată); maiou (2 bucăți); tricou sport (1 bucată); ochelari de soare; trusă de ras, săpun, pastă de dinți și periuță; spirt medicinal, fașă, vată, cremă Nivea; bidon de metal pentru apă, căniță metalică, farfurie de metal; șervețele de masă, hîrtie igienică.

4. *Alegerea locului pentru așezarea taberei*

— În primul rînd locul pentru așezarea taberei trebuie să fie în apropierea unei ape — nu la mai mult de 50—100 m de aceasta;

— locul în care să instalează corturile trebuie să fie ferit de vînt, să nu fie jos unde s-ar putea aduna apa după ploaie, să nu fie așezat pe lîngă mușuroaie de furnici;

— tabăra se așază de obicei în careu, cu cortul comandant în mijloc, iar atunci cînd spațiul nu ne permite se poate așeza liniar sau în funcție de natura locului;

— cortul să fie așezat cu abscisa în direcția din care bate vîntul și la distanță de 2—3 m unul de altul. În nici-un caz nu este recomandat ca distanța dintre primul și ultimul cort să depășească 25—30 m;

— la o distanță de 30—40 m de tabără se marchează un loc sau se sapă o groapă pentru depozitarea resturilor alimentare;

— se atrage atenția că masa nu se servește în cort și nici în apropiere de cort deoarece se adună insecte la resturile alimentare;

— focul de tabără să se facă la o distanță de 15—20 m de corturi și într-un loc care să asigure securitatea contra incendiilor;

— corturile trebuie foarte bine întinse pentru că orice cută oprește scurgerea apei, care poate pătrunde în cort.

5. Tehnica deplasării

Se recomandă ca deplasarea să se facă în șir indian, fetele în față, băieții în spate, menținîndu-se unitatea de cort.

Profesorul conducător, care cunoaște traseul sau este documentat asupra lui, merge primul, iar celălalt profesor va fi ultimul. Legătura între cei doi profesori se face prin cel mai destoinic elev.

Se recomandă ca în funcție de starea atmosferică și dificultatea traseului să se facă halte pentru odihnă:

— după 20—30 de minute de mers se dă o pauză de 5 minute pentru ajustarea echipamentului;

— nu trebuie parcursă o distanță mai mare de 1½—2 ore fără ca să se dea o pauză;

— cînd deplasarea se face cu tot echipamentul se dă o pauză de 10 minute după 1—1½ ore, iar după 4—5 ore de parcurs se dă o pauză de 30—45 de minute în care se poate servi și masa.

6. Rația alimentară

Hrana se asigură prin alimentele purtate în rucsac, prin aprovizionarea pe parcurs de la punctele dinainte stabilite — stîne și locuitori. În permanență trebuie să păstrăm o rație intangibilă pentru cel puțin o zi, pentru că, din diferite motive, s-ar putea să nu putem ajunge în ziua respectivă la locul propus pentru aprovizionare.

O grijă deosebită trebuie să avem în ceea ce privește ambalajul deoarece deteriorarea lui duce la degradarea sau pierderea totală a alimentului. Ambalajul să nu se facă în pungi de nylon care se sfîșie ușor, sau ambalaj superficial de hîrtie, ci în pungi de pînză, cutii metalice ușoare, cutii de carton etc.

Dăm mai jos meniul pe o zi care s-a dovedit a fi cel mai bun:

Dimineața — să se servească multe dulciuri (gem, dulceață, zahăr, biscuiți), caș-caval și bineînțeles nelipsitul ceai sau cafea, cacao, lapte.

Prînz — atunci cînd sîntem în deplasare la prînz se mănîncă mai puțin, mîncăruri care se digeră ușor și dau energie imediat, pentru a nu ne incomoda la mers. Dacă staționăm și nu mai avem de parcurs nici o etapă, se servește o masă bogată, cu mîncare gătită, conserve din carne, compoturi, ciorbe chiar etc.

Seara — dacă sîntem după efectuarea unui traseu în care masa de prînz nu a fost servită în întregime, ea poate lua aspectul mesei de prînz. În mod normal se poate servi un ceai sau cafea, cu cașcaval, paté, gem, macaroane cu brînză sau dulceață, dulciuri, mezeluri etc.

7. Igiena taberii și igiena personală

Dacă o tabără are aspect civilizat atunci avem chezășia că au fost respectate condițiile de igienă:

— în fiecare dimineață se scot lucrurile din cort, se scutură, se curăță cortul, iar după ce s-au aerisit se așază la loc în ordine;

— lucrurile care s-au umezit se usucă imediat, ciorapii, maiourile, chiloții se spală cel puțin o dată la două zile;

— resturile alimentare nu se răspîndesc în cort sau în tabără, iar alimentele nu se păstrează alături de bocanci;

— fiecare elev după ce a fost la înviorare trebuie să meargă la rîu să se spele pînă la bîru, să folosească pasta de dinţi, să se pieptene îngrijit, dacă este cazul să se bărbierească, pentru a avea un aspect civilizat;

— atunci cînd sîntem în deplasare şi facem un popas mai lung este necesar să se facă spălatul picioarelor, care este igienic şi reconfortant.

8. *Regimul zilnic*

Dăm mai jos două exemple de program zilnic (excursia din Piatra Craiului din anul 1962), o zi în care s-a executat o etapă grea, urmată de o etapă mai uşoară:

I. *Ziua a II-a — 5.07.1962:*

ora — 6,00 — deşteptarea;

— 6,00 — 6,30 — înviorare, igiena de dimineaţă, pregătirea pentru dejun;

— 6,30 — 7,00 — dejunul;

— 7,00 — 7,15 — careul, raportul, comunicări;

— 7,30 — 12,30 — deplasare pe traseul: Plaiul Mare, Curmătura Foii, Vîrful Tămăşel, Umerii Piatra Craiului, Padina Lăncii, Peretele Marelui Grohotiş, Cerdacul Stanciului (cu mici popasuri);

— 12,30 — 14,00 — odihnă la Cerdacul Stanciului, masa de prînz (hrană rece);

— 14,00 — 17,00 — întoarcere în tabără pe scurtături;

— 17,00 — 18,00 — odihnă obligatorie;

— 18,00 — 19,30 — jocuri cu mingea, jocuri distractive;

— 19,30 — 20,00 — pregătirea pentru cină;

— 20,00 — 21,00 — cina (masă corespunzătoare efortului);

— 21,00 — 21,30 — pregătirea pentru stingere;

— 21,30 — 21,45 — careu, stabilirea programului pentru ziua următoare;

— 21,45 — stingerea.

II. *Ziua a III-a — 6.07.1968:*

ora — 7,00 — deşteptarea;

— 7,00 — 7,30 — înviorare, pregătirea pentru dejun;

— 7,30 — 8,00 — dejunul;

— 8,00 — 8,30 — careul, pregătirea pentru excursie;

— 8,45 — 10,00 — cabana Plaiul Foii — punctul forestier vila Rudăriţa, deplasare cu trenul forestier;

— 10,00 — 12,00 — plimbări pe Valea Turcului şi Lerescu;

— 12,00 — 13,00 — masa de prînz (hrană rece);

— 13,30 — 15,00 — întoarcere la cabană (tot cu trenul);

— 15,00 — 17,00 — odihnă obligatorie în tabără;

— 17,00 — 19,00 — jocuri distractive, jocuri cu mingea şi concursul „Cine ştie tot ce-a văzut — cîştigă";

— 19,00 — 19,15 — pregătirea pentru cină;

— 19,15 — 20,00 — cina (hrană caldă);

— 20,00 — 20,30 — careu — analiza vieţii de tabără, programul pentru ziua următoare;

— 20,30 — 21,30 — program liber;

— 21,30 — stingerea.

Ca o măsură educativă este bine să se respecte cu stricteţe programul stabilit pentru a obişnui elevii cu o viaţă ordonată. Abateri de la programul stabilit este bine să se facă numai în cazuri de forţă majoră.

Concluzii:

CAMPINGUL este forma care înlesneşte cel mai bine vizitarea locurilor cu frumuseţi inegalabile la care nu se poate ajunge cu mijloace auto şi cu cazare la cabane.

Are o mare valoare educativă și instructivă, poate mai mult decît se pare la prima vedere. Prin viața în colectiv, prin forța împrejurărilor și obligați să se ajute la fiecare pas, tinerilor li se formează importante trăsături de caracter:

— în primul rînd se dezvoltă spiritul de colectiv, de prietenie, de atașament și ajutor reciproc;

— dezvoltă curajul și voința în mijlocul elementelor naturii cu care unii copii nu au venit în contact și de care majoritatea se mai tem și astăzi (dormitul noaptea în pădure, frică nejustificată de animale, de hoți);

— dezvoltă o serie de deprinderi aplicative: dormitul în cort și în aer liber, aprinderea focului, prepararea hranei ;

— dezvoltă simțul de observație și orientare în spațiu și timp (prin schimbarea mereu a locului, a itinerarului, a condițiilor atmosferice etc);

— dezvoltă necontenit calitățile fizice: rezistența, forța, îndemînarea și chiar viteza;

— asigură călirea organismului cu factorii naturali (apă, aer, soare) atît de necesară vîrstei de creștere, copilul devine mai dur, mai tenace, mai receptiv pentru muncă. Aerul curat și ozonat, mirosul de rășină, atmosfera de răcoare și liniște au o influență deosebită asupra organismului, prin primenirea plămînilor și odihna sistemului nervos care a fost solicitat un întreg an școlar;

— valoarea instructivă este mare — nicăieri nu se poate aprofunda mai bine cunoștințele căpătate la științele naturale, geografie și istorie, decît la fața locului, văzînd ;

— obișnuind copilul cu dragostea față de natură, îl vom face mai bun, mai receptiv la frumos;

— poposind la diferite așezări omenești, pe la stînile ciobanilor vom cunoaște oamenii și obiceiurile, felul de viață și munca acestora, vom învăța să fim mai prietenoși și să ne ajutăm semenii — văzînd ospitalitatea proverbială, sufletul curat și deschis al omului de la munte.

NATURA — minunat mijloc de instruire și educație, de legătură cu școala. Peregrinînd pe drumuri de munte, singur sau cu elevii, în grupuri mai mari sau mai mici mă gîndesc la omul care spunea: „Oare răsări-va iarăși învățămîntul ce combină într-un tot armonios instrucția și educația? Oare învia-va acea educare integrală a trupului, inimii, a minții? Eu am speranța că da"... (Emil Racoviță). Și răspunsul nostru este : Da ! Da ! Da.

Iată de ce nu voi renunța niciodată să-mi duc elevii să cunoască natura și frumusețile ei, oamenii și obiceiurile, locurile unde strămoșii și-au apărat patria cu brațele și mintea, toate înnoirile care au fost și or să mai fie.

Nici-o greutate, nici-o piedică, nici-un efort nu trebuie să ne împiedice să oferim școlarilor posibilitatea de a-și cunoaște patria și poporul.

Deci, la drumeție ! Deschideți măreața carte a naturii — LA FAȚA LOCULUI !

Résumé

Les vacances — période de repos bien méritée aprés une année de travail, occassion de réalisation des plans de chaque éléve — sont arrivées. De la multitude de moyens d'organisation des vacances, les élèves du lycée „Emil Racoviță" ont choisi, depuis 5 ans, une forme de tourisme moins connue et répandue, le camping.

Les trasées des années précédentes ont permis des enseignements utiles pour l'avenir, surtout pour ceux qui prendront le départ sur leurs traces ou sur des nouvelles routes. Celles-ci sont en fonction du choix en ce qui concerne le trasée, le groupe des excursionistes, les matériaux nécéssaires, le choix de l'amplacement du bivouac, la ration alimentaire, l'hygiène du campement et personelle, ainsi que le régime journalier.

Le camping constitue la forme de tourisme qui permet dans les meilleures conditions des visites dans les plus beaux endroits du poys, inaccésibles par la route, qui présentent une inéstimable valeur éducative-instructive.

Summary

Holydays have come, (a well deserved rest period after a year of work and efforts) an opportunity for achieving the plans each pupil has dreamed of.

From the multitude of forms of organizing the summer holydays of the pupils, since 5 years, the pupils of the "Emil Racoviţa" secondary school are practising a new form of school turism, less known and practised-camping — excursions with tents.

After the experience of the preceding years it is indicated to draw some conclusions for the future for the benefit of those who will dare to set out on our footsteps or on other directions, better connected with: the choice of the itinerary, the collective, the necessary tools and materials, the choice of the place of the camp, the technique of the trip, the food ration, the camp and personal hygiene and the daily diet.

Camping is the most suitable form for visiting the most hidden places with matchless beauties impossible to reach by car and without lodging facilities. In the same time they are very educative and instructive, perhaps more that you would not think at first sight.

Thanks to the collective life and to the given circumstances and forced to help one another in each instant, in the life of the pupils arise special characteristics.

PETER McINTOSH

ANGLIA

SPORTUL, EDUCAŢIA FIZICĂ ŞI ORGANIZAREA TIMPULUI LIBER LA LONDRA*

De mai mulţi ani, Anglia este o ţară cu o industrie dezvoltată. Mecanizarea şi automatizarea proceselor de producţie au economisit mari resurse de energie umană, nu în aceeaşi măsură ca în S.U.A., dar desigur mai mari decît în multe alte ţări.

Această dezvoltare a avut un dublu avantaj : a redus ziua de lucru a multor persoane, şi deci timpul liber a crescut (comparativ cu cel al oamenilor din ţările cu o economie mai puţin dezvoltată) şi a mărit longevitatea (un bărbat poate spera să trăiască pînă la 68 de ani şi o femeie pînă la 73 de ani).

Din cele 45 de milioane de locuitori ai Angliei şi Ţării Galilor (1959), mai mult de 9 milioane locuiesc în zone urbane, iar Londra numără singură 5 milioane. Bugetul total pentru oraşul Londra s-a ridicat la o sumă echivalentă cu circa 263 de milioane de dolari în anii 1965—66.

Sportul şi recreaţia sînt costisitoare, pentru că bazele sportive şi instalaţiile sînt situate departe de şcoli şi de case. Anul trecut s-a cheltuit o sumă echivalentă cu circa un milion de dolari pentru transportul copiilor la terenurile de joc, bazine şi alte centre sportive.

O altă caracteristică a ţării noastre este marea sa tradiţie sportivă, atît în şcoli cît şi în întreaga societate. Ne-au trebuit 103 ani de practică pentru a ajunge să cîştigăm campionatul mondial de fotbal. Sperăm că nu vom mai avea nevoie de alţi 103 ani pentru a-l recîştiga. Aceeaşi tradiţie sportivă o avem şi în şcoli. Prima asociaţie şcolară de fotbal a fost înfiinţată în anul 1885 şi mult timp profesorii au considerat învăţarea jocurilor şi a diferitelor ramuri sportive ca făcînd parte din obligaţiile elevilor, alături de alte materii. O mare parte din experienţa noastră din Anglia şi în special de la Londra poate să pară inaplicabilă unei ţări pe cale de dezvoltare, dar credem că o parte din această experienţă prezintă o oarecare valoare şi ne-am propus să alegem numai aspectele interesante :

1. aportul bazelor şi instalaţiilor pentru sport şi recreaţie ;
2. programul de educaţie fizică şi recreaţie în şcoli ;
3. folosirea la maximum a bazelor şi instalaţiilor sportive existente.

1. Aportul bazelor şi instalaţiilor pentru sport şi recreaţie

Cîteva din bazele şi instalaţiile cele mai importante ca Wembley Stadium, unde a avut loc finala campionatului mondial de fotbal şi White City, unde s-au desfăşurat meciuri internaţionale de atletism, precum şi alte baze şi instalaţii (piste de patinaj, terenuri de golf), sînt particulare şi exploatate în scopuri lucrative. De asemenea, 1 300 de întreprinderi industriale au construit pe propria cheltuială baze sportive pentru salariaţii lor. Majoritatea bazelor sportive depind de fondurile primite. De exemplu, Centrul Naţional de Recreaţie al Palatului de cristal, care a costat o sumă echivalentă cu circa 8,5 milioane dolari, este rezultatul unei donaţii naţionale a Consiliului Comitetului Municipal din Londra. Este vorba de un aşezămînt creat cu sprijinul unei autorităţi locale, dar aproape toate bazele şi instalaţiile sportive locale sînt întreţinute de auto-

*) Lucrare prezentată la Seminarul internaţional pentru educaţie fizică, sport şi timpul liber, Havana — decembrie 1966.

rităţile respective. Guvernul sprijină financiar autorităţile locale şi organizaţiile voluntare în vederea construirii de baze sportive, dar nu patronează nici una din aceste construcţii. Acum o sută de ani era altfel. Bazele sportive erau construite de clasele avute pentru propriul lor interes. Extinderea treptată a sportului şi recreaţiei a arătat că majoritatea sportivilor, mai ales tineri, nu pot face faţă cheltuielilor necesare practicării diferitelor ramuri sportive sau activităţi recreative. Pentru acest motiv au fost alocate fonduri publice destinate construcţiei şi întreţinerii bazelor sportive. Timp de mai multe decenii aceste baze şi instalaţii sportive se limitau la săli de gimnastică în şcoli, bazine de înot, terenuri de fotbal şi crichet în grădinile publice.

La ora actuală bazele şi instalaţiile sportive, începînd cu cele mai simple — tirul cu arcul — pînă la pîrtiile artificiale de schi sînt finanţate de stat. Un exemplu semnificativ îl constituie aportul organelor locale din Londra, care au subvenţionat lucrările de secare şi nivelare ale lacului Hacknex pentru construirea a 112 terenuri de fotbal şi 5 terenuri de hochei.

Consiliul Comitetului Municipal din Londra şi autorităţile locale execută un important proiect de transformare a văii care mărgineşte Tamisa în zonă de recreaţie, al cărui cost se va ridica la o sumă echivalentă cu circa 84 de milioane de dolari.

Deşi sportul profesionist poate să ocupe o mare parte din paginile jurnalelor din Anglia, această parte rămîne destul de mică în raport cu sportul în general. În anul 1966 existau în Anglia 25 217 cluburi de fotbal. Dintre acestea, numai 500 erau cluburi profesioniste. Majoritatea meciurilor de fotbal nu sînt destul de interesante pentru a aduce beneficii şi fără acest factor profesionismul este imposibil.

Există aproape 5 sau 6 milioane de sportivi adulţi care fac ocazional sport sau exerciţii fizice, dar numai o parte dintre ei sînt profesionişti.

2. Programul de educaţie fizică şi recreaţie în şcoli

„Nimic nu are atîta succes cît succesul însuşi". Această maximă este valabilă şi pentru sport. Încrederea în sine dobîndită în urma unui succes obţinut în primii ani ai tinereţii îl face pe adult să continuie activitatea fizică. Cu toate că alegerea activităţii sale poate să se schimbe cu timpul, dorinţa de a participa la o activitate fizică persistă în el.

Astfel, studiile făcute în Finlanda au arătat că participarea bărbaţilor la sport şi la jocuri peste vîrsta de 21 de ani depinde de succesele obţinute la început.

Pare deosebit de important faptul că copiii obţin succese înainte de vîrsta de 11 ani. Multe exerciţii practicate de copii la această vîrstă nu au nevoie de instalaţii. Pentru a alerga, sări şi a se juca nu e nevoie decît de spaţiu. Pentru a lovi cu piciorul şi mîna o minge, a o opri şi a o pasa, vor fi necesare articole de sport mai ieftine decît cele ale adulţilor. Mingile şi rachetele fac plăcere celor mici.

Două sporturi cer un echipament şi instalaţii costisitoare : alpinismul şi natatia. Acum 20 de ani au fost foarte puţine echipe de alpinism la Londra ; şi încă mai puţine în şcolile primare. Astăzi aproape toate şcolile dispun mai ales de scări de frînghie, uşor de păstrat într-un spaţiu redus. Acest echipament, în mîinile unui profesor bine pregătit, ajută la dezvoltarea fizică şi dobîndirea încrederii în sine, măreşte interesul elevilor pentru recreaţie. Toţi copiii din şcoala primară ar trebui să dispună de toate materialele de alpinism.

Şi natatia, sport în care am avut cel mai mare succes, are nevoie de instalaţii costisitoare. Acum 5 ani s-a amenajat într-o şcoală un mic bazin demontabil. Este vorba de un bazin de material plastic încadrat cu lemn, de 24×8 picioare *) — lungime şi lăţime — şi $2^1/_2$ picioare adîncime (7,325 m lungime×2,44 m lăţime şi 0,76 m adîncime). El se umple cu apă caldă şi pentru cei mici poate fi redus la adîncimea de un picior (30 cm). Marginile bazinului nu sînt departe de înotători. Această şcoală este vestită pentru interesul acordat natatiei. Rezultatele obţinute de elevi sînt superioare în comparaţie cu cele obţinute de copiii care au folosit bazinele locale pentru adulţi (la terminarea studiilor numai 37% din copii au ştiut să înoate).

Astăzi în Anglia toţi copiii în vîrstă de 11 ani ştiu să înoate şi pot parcurge o distanţă de 400 de metri, 95% din elevii în vîrstă de 7—11 ani pot să înoate o distanţă mai scurtă. Aproape toţi copiii în vîrstă de 5 şi 7 ani învaţă să înoate ; 40 de bazine din material plastic funcţionează actualmente în şcolile din Londra, cu rezultate satis-

*) un picior = 0,30480 m.

făcătoare. Într-un alt climat, rezultatele ar trebui obținute în aer liber, dar în climatul nostru bazinul trebuie să fie mic, puțin adînc și umplut cu apă caldă. Profesorul nu are nevoie să fie prea experimentat. Copiii învață singuri, iar cei mai avansați învață pe ceilalți. În prezent, toți acești copii posedă tehnica plutirii, înotului și salvării, pot să participe la competiții și să se scalde cu familia și prietenii lor.

În școlile secundare mixte sportul a fost inclus de mult timp în programa de învățămînt, dar timp de mai mulți ani el se reducea la fotbal — iarna și la crichet — vara, cu puțină gimnastică de bază și puțină natație. Recent s-au adăugat jocurilor sportive și sporturilor tradiționale cursuri de pregătire în multe alte sporturi. Astfel, în școlile secundare pot fi alese de către tineri 20 și chiar 30 de activități sportive. Asociațiile sportive școlare, conduse de instructori voluntari, sînt foarte importante pentru pregătirea echipelor școlare. Asociația Atletică Școlară din Anglia are 4 351 de membri, iar Asociația de Fotbal Școlar numără 13 000 de școli membre. Băieții cei mai dotați se înscriu și în alte cluburi extrașcolare, la sporturile lor preferate, dar asociația de fotbal a stabilit că un elev va trebui să joace în școala sa, de preferință în clubul său, pînă la vîrsta de 15 ani.

Sportul competițional constituie un bun mijloc educativ pentru ocuparea timpului liber. Recent s-a făcut un studiu în școlile secundare din Londra, pentru a se stabili raportul dintre capacitatea mintală și succesul în sportul școlar. Studiul a cuprins mai mult de 14 000 de elevi de ambele sexe și a arătat clar că în echipele școlare, la toate sporturile, elevii cu o capacitate mintală mai mică figurează în număr infim printre cei selecționați. Chiar la cros, despre care se credea că nu are nici-o legătură cu capacitatea mintală, acest gen de selecție a dat aceleași rezultate.

Aceste rezultate păreau să justifice includerea în programul școlar a unui număr mare de activități fizice, fără participare la concursuri. Astfel, fetele și băieții au învățat diferite dansuri naționale. Recent, s-au introdus și activități în aer liber : campingul, canotajul, iahtingul, schiul, călăria și crosul, sporturi de care credem că au o valoare specială pentru elevii mai puțin talentați și care nu se simt atrași de sporturile competiționale.

3. Folosirea la maximum a bazelor și instalațiilor sportive existente

Cînd se construiesc școlile se ține seama de includerea sălilor de gimnastică și a terenurilor de sport. Unele din ele au și bazine de înot. Ele sînt construite pentru educație, dar și pentru recreație. Copiii stau în școli 5 zile pe săptămînă numai cîteva ore, iar în restul timpului se pot folosi de terenurile de joc care sînt deschise între orele 8—20, atît în zilele de școală cît și în timpul vacanței.

S-a constatat că bazele și instalațiile sportive pot să rămînă fără întrebuințare dacă nu intervin doi factori : inițiativa și publicitatea. Autoritățile educative din Londra au un mare număr de „centre de joc" pentru recreația copiilor de ambele sexe pînă la vîrsta de 13 ani. În vacanțele de vară, pentru a organiza și supraveghea activitatea sportivă a elevilor sînt angrenați toți specialiștii. Participările cele mai numeroase au fost acolo unde au fost și mamele copiilor.

Grădinile publice sînt amenajate în „grădini de joc" deschise după-amiaza, cînd copiii ies de la școală și în zilele de sărbătoare, toată ziua. Fiecare grădină de joc are o cabană care servește drept cartier general. Există și o zonă de distracție, unde tinerii își pot construi propriile cabane din lemn și materiale de alpinism sub supravegherea profesorilor. O a treia secție este formată dintr-o zonă de activități liniștite, ca desenul și pictura. Pentru copiii sub 5 ani au fost create „cluburi" de o oră, după-amiaza.

Pentru adolescenți și adulți sînt organizate activități în timpul liber în centrele de tineret și în școlile serale. Se folosesc sălile din școli, deși actualmente dispunem de săli construite special pentru tineret. După amiază, cînd copiii pleacă de la școală, sălile sînt folosite de cei de la cursurile serale și sînt organizate clase cu o mare varietate de activități. În anii 1964—65 au funcționat 3 832 clase care au practicat diferite jocuri, sporturi și gimnastică. Clasele cele mai populate au fost cele de badminton (529), fotbal (512), tenis de masă (448) și judo (338).

În grădinile publice jocurile și sporturile adulților sînt organizate separat de ale copiilor. Adulții sînt asistați de instructori la tenis și la înot.

În final, vreau să subliniez problema organizării. La Londra, bugetul activităților din timpul liber a fost mărit, cu concursul a patru departamente administrative și comitete diferite :

— Comitetul pentru educație se ocupă de activitatea copiilor și adulților în școli ;

— Departamentul grădinilor publice sprijină activitatea în aer liber ;

— Comitetul de locuințe construiește bazele și instalațiile de recreație lîngă imobile ;

— Comitetul pentru probleme generale se ocupă de marile complexe, cum este Palatul de cristal. La Londra consiliile de cartier răspund de întreținerea bazinelor și a terenurilor.

Este destul de greu de coordonat această rețea administrativă. Într-o societate în care bugetul timpului liber nu a devenit încă prea complex, ar fi preferabil să se stabilească un departament sau comitet unic care să planifice și să administreze toate bazele și instalațiile sportive și să conducă programele de recreație. Atunci ar fi posibil să se creeze un „birou al timpului liber și al sportului", care să fie însărcinat cu toate cererile și propaganda pentru o mai bună folosire a instalațiilor disponibile. Mai multe orașe și regiuni din Europa au obținut succese mari prin aplicarea acestui plan și ar putea fi recomandat pentru țările în dezvoltare. În ultimul timp, conducerea administrativă trebuie să asigure bazele și instalațiile, conducătorii și publicitatea necesară pentru a organiza activitățile sportive în timpul liber. Experiența noastră arată că fără conducători, bazele și instalațiile sportive nu valorează adesea prea mult și ele pot să rămînă fără utilizare chiar cu conducători pricepuți, dacă propaganda nu informează și nu stimulează folosirea lor.

Mulți cercetători de renume mondial în domeniul cancerului consideră, ca un fapt deja demonstrat, că acei sportivi care efectuează mișcări din tinerețe în mod perseverent și mai ales în aer curat își pot alimenta toată viața celulele cu cantitatea de oxigen necesară. În acest fel, aceștia își supun țesuturile unei presiuni de oxigen mai mari decît cea obișnuită, învingînd cu succes înmulțirea exagerată a celulelor, cauza principală a cancerului.

Intre 21 octombrie și 2 noiembrie 1968 va avea loc la Washington (S.U.A.) cel de al II-lea „Congres de psihologie a sportului".

Tema acestui congres va fi : „Semnificația sportului și a jocului în secolul XX". *Cu această ocazie vor fi discutate următoarele probleme :*

sportul și emotivitatea; perceperea și învățarea în domeniul motric ; trăsăturile personalității sportului, metodologia și perspectivele cercetării ; sociopsihologia sportului și jocului ; problemele psihologice ridicate de sportivii de mare performanță ; locul sportului și jocului în reeducarea copilului și adultului.

File de istorie

Lector. univ.
EUGENIA RAICU BANCEA

Universitatea „A.I.Cuza" — Iaşi

CONTRIBUŢIA PROFESORULUI PAUL BUJOR LA DEZVOLTAREA EDUCAŢIEI FIZICE DE MASĂ*

Paul Bujor, unul dintre profesorii apreciaţi ai Universităţii ieşene, a desfăşurat pe lîngă activitatea ştiinţifică şi de catedră o interesantă şi stăruitoare activitate pe plan social. Ca om de ştiinţă, el a grupat în jurul său un cerc de oameni orientaţi în spiritul ideilor progresiste ale lui Darwin, popularizînd prin conferinţe şi publicaţii ştiinţa darwinistă, acţiuni reprezentînd reacţia acestora împotriva puternicelor curente conservatoare şi idealiste din anii 1906 şi 1908 (4). Sub influenţa cercurilor socialiste şi a lui Plehanov, cu care avea legături, Paul Bujor a fost stăpînit tot timpul de concepţii democratice şi umanitariste. A fost unul dintre oamenii de ştiinţă care a cunoscut viaţa reală a poporului şi a gîndit asupra măsurilor ce ar fi putut să-i îmbunătăţească condiţiile de viaţă.

În cadrul activităţii pe plan social, Paul Bujor a fost un aprig luptător în promovarea şi orientarea într-o direcţie

* Lucrarea a fost redactată sub conducerea prof. dr. Şt. Bîrsănescu şi cercetător ştiinţific N. C. Enescu.

nouă a educației fizice în țara noastră, fiind unul dintre oamenii de cultură care au militat pentru creearea unei baze științifice educației fizice, pentru răspîndirea în mase a acestor preocupări și pentru pregătirea cadrelor didactice de specialitate la un nivel superior.

Paul Bujor s-a născut în Tg. Bereşti — Galați, la 20 iulie 1862, dintr-o familie de mici funcționari; a urmat liceul la Bîrlad, în timpul căruia a locuit la aceeași gazdă cu Alexandru Vlahuță cu care a legat o strînsă și durabilă prietenie. Influența poetului s-a reflectat asupra preocupărilor literare ale lui Paul Bujor, care a scris volumele: *„Mi-a cîntat cucul în față"* (1887), *„Amintiri despre Vlahuță și Caragiale"* (1929) și *„Îndurare"* (publicat postum în anul 1939).

După terminarea liceului susține examenul de bacalaureat, la București, în anul 1880, unde urmează apoi cursurile Facultății de științe. În timpul studenției, pentru a-și procura mijloacele de trai, a ocupat funcția de copist la Ministerul de Externe. Afirmîndu-se ca un student merituos, obține în anul 1887 o bursă de stat, pentru a-și continua studiile în domeniul științelor naturii la Paris și Geneva. Aici, Paul Bujor întocmește o lucrare cu caracter științific asupra metamorfozei la *Petromyzon planeri*, sub conducerea profesorului *Vogt*, obținînd premiul Dawy (4).

La Geneva face parte din grupul socialiștilor români atașați pe lîngă grupul socialiștilor ruși avînd în frunte pe Gheorghi Plehanov. Întors în țară, în anul 1881, este numit asistent la catedra de morfologie animală de la Universitatea din București, unde se leagă sufletește de grupul scriitorilor progresiști format din Dobrogeanu-Gherea, Vlahuță și Caragiale, împrietenindu-se cu Coșbuc și Delavrancea, cu care frecventează clubul socialist din piața Amzei (4).

În anul 1896 ocupă prin concurs postul de șef al catedrei de morfologie animală de la Universitatea din Iași. Între anii 1904—1908 și 1912—1918 profesorul Paul Bujor este decanul Facultății de științe al Universității din Iași, calitate în care susține interesele studenților săraci și studioși, insistînd să li se acorde burse și masă la cantina studențească (7). Tot ca decan, ajută tinerele cadre didactice să-și ridice calificarea profesională creînd școala biologilor de la Iași, căutînd să-i îndrume în întocmirea lucrărilor științifice. Lucrările merituorii ale acestora le-a propus în consiliul universitar pentru a fi premiate din fondul „Petre Poni" (7).

Paul Bujor înființează în anul universitar 1906—1907 *„Cercul științific studențesc al naturaliștilor"*, ce se va numi mai tîrziu *„Societatea prietenii naturii"* prin care el difuzează ideile socialiste în rîndul studenților. Scopul societății era acela de a se cunoaște frumusețile patriei, prin organizarea de excursii. Prima excursie a fost făcută pe Valea Prahovei în anul 1907, pentru vizitarea instalațiilor petroliere și cunoașterea poziției geografice a acestei regiuni (6).

Pentru ilustrarea convingerilor socialiste, citățm atitudinea luată în Senatul Universitar în apărarea studentului Mihai Gheorghiu Bujor, acuzat de a fi făcut parte din mișcarea socialistă și faptul că a fost conducătorul revistei „Viitorul socialist" (8).

În anul 1907, cu prilejul răscoalelor țărănești, Paul Bujor ia apărarea țăranilor, precizîndu-și atitudinea în paginile revistei *„Viața Românească"* al cărei director a fost în anii 1906—1907.

În toamna anului 1913, cînd se pune din nou în discuție problema țărănească, Paul Bujor își exprimă poziția în sprijinul cauzei țăranilor exploatați de moșieri, scriind broșura: *„Reforma electorală și agrară"* (2).

Ideile social-politice susținute de Paul Bujor au un puternic răsunet în rîndul intelectualilor ieșeni. Cu prilejul alegerilor pentru Constituantă din februarie 1914 este ales senator al Universității ieșene (10). Ideile progresiste le susține în această calitate și în Senat, determinînd adoptarea lor în constituția votată în anul 1917.

Pe lîngă aceste multiple activități, Paul Bujor a desfășurat o activitate bogată și pe plan social, propagînd educația fizică în rîndul maselor muncitoare și a tineretului studios. Această activitate începe în perioada cînd la conducerea Ministerului Cultelor și Instrucțiunii Publice se afla Spiru Haret. Acesta, printre alte măsuri educative destinate tineretului școlar, a pus un accent deosebit pe educația fizică, mijloc principal de educare a tineretului. Paul Bujor a fost cel mai apropiat și mai pasionat sprijinitor al acestor idei ale lui Spiru Haret, concretizate prin organizarea și conducerea concursurilor sportive școlare din Iași, reglementate și susținute de către minister.

Cu prilejul serbării de 10 mai 1898, un ordin al ministrului Spiru Haret delega pe rectorul Universității ieșene să prezideze serbarea școlară de sfîrșit de an din Iași. Cu acest prilej, într-o ședință comună cu directorii școlilor secundare și profesorii de gimnastică convocată de rector, s-a stabilit un juriu de arbitraj pentru concursul de *„oină"*, prezidat de Paul Bujor (5). Această calitate și-o va păstra la

toate concursurile școlare, pînă la primul război mondial.

În raportul către minister al rectorului N. Culianu se arăta că această serbare școlară cu conținut sportiv deschide începutul unei noi concepții asupra educației tineretului.

Concursurile școlare anuale au constituit timp de un deceniu și jumătate manifestări sportive dintre cele mai apreciate și mai frecventate de către publicul ieșean, din toate clasele sociale.

Profesorul Paul Bujor a fost inițiatorul primei forme organizate a activității sportive, susținînd înființarea „*Societății de gimnastică, sport și muzică*" din Iași (14 noiembrie 1902). Printre inițiatorii acestei societăți, care au și făcut parte din primul comitet, s-au numărat: prof. I. Găvănescu, I. Praja, I. Teodoreanu. Ei au făcut apel către publicul ieșean pentru sprijinirea societății din punct de vedere material. Cu banii donați de către membrii activi și onorifici, comitetul de organizare a procurat aparate și materiale corespunzătoare necesare secțiilor înființate. Cu sprijinul și stăruința prof. Paul Bujor, care a fost ales președinte pînă în anul 1908, se obține clădirea atelierelor școlii de arte și meserii, cedată societății cu aprobarea ministrului Spiru Haret, precum și o subvenție anuală de 4.000 de lei (11).

„Societatea de gimnastică, sport și muzică", în frunte cu președintele ei, a reușit să mobilizeze întregul tineret ieșean, organizînd demonstrații sportive și atrăgînd în practicarea exercițiilor fizice pături sociale diferite. Activitatea „Societății de gimnastică, sport și muzică" din Iași în timpul președinției prof. Paul Bujor a fost atît de bogată, încît cu prilejul expoziției din anul 1906 a obținut diploma de onoare și medalia de aur. În anul 1905 contribuie la realizarea *„Federației Societăților sportive din România"* (11). Sub auspiciile societății și cu concursul tuturor profesorilor de gimnastică din Iași, printre care V. Negruzzi, I. Burghele, T. Berescu și I. Dolijan, s-au organizat în toți anii concursuri de gimnastică și întreceri sportive (11).

Secția de turism din cadul societății a dus o bogată activitate organizînd excursii, cum a fost aceea cu caracter de masă din iunie 1908, cînd s-a pus temelia primei cabane de pe muntele Ceahlău. Construcția cabanei de piatră de pe vîrful Palaghia a fost executată cu contribuția membrilor societății, terminîndu-se în anul 1908 (12).

Școala de maeștri și maestre din Iași este o altă creație a „Societății de gimnastică, sport și muzică" în timpul președinției prof. Paul Bujor în scopul pregătirii superioare a profesorilor de gimnastică. A fost aprobată de către minister funcționarea acestei școli, la data de 11 iunie 1904, prin decizia nr. 16350. Cursurile, cu o durată de doi ani, au început în toamna anului 1904, avînd cuprinse în planul de învățămînt studii teoretice de anatomie, fiziologie, pedagogie și „mecanică umană", precum și activități practice de gimnastică și jocuri. Practica pedagogică a fost programată la seminarul pedagogic universitar, unde activau cadrele didactice mai bine pregătite din Iași. Această școală a funcționat pînă în anul 1924, o dată cu absolvirea primei promoții a O.N.E.F.-ului din București.

Conferințele profesorilor de gimnastică pe țară din anul 1904 au fost prezidate de prof. Paul Bujor. În raportul întocmit către minister în legătură cu problemele discutate, susține cu căldură dorința tuturor profesorilor de a se construi săli de gimnastică și de a se înființa societăți sportive în toate colțurile țării unde există cadre de specialitate. În încheierea raportului său, Paul Bujor scrie: *„Cum profesorului de matematică sau de geografie i-ar lipsi tabla sau hărțile necesare pentru explicații, tot așa și profesorului de gimnastică îi sînt necesare materialele sportive și sălile de gimnastică. Am ferma convingere că dacă profesorii de gimnastică vor continua să fie încălziți de aceeași dragoste de profesia lor, dragoste pe care am constatat-o cu mulțumire în timpul acestor conferințe, vor reuși desigur să înjghebe societăți de gimnastică, fiecare în orașul lui, să răspîndească cît mai mult gustul pentru exercițiile fizice, grăbind astfel atingerea idealului frumos pe care îl urmărim cu toții: armonizarea cît mai perfectă între educația intelectuală și fizică"* (3).

Din raportul citat se vede că Paul Bujor era preocupat și dorea foarte mult ca educația fizică să dețină un loc important nu numai în sistemul școlar, ci și în viața cotidiană a societății.

În urma stăruințelor prof. Paul Bujor, printre alte acțiuni de răspîndire a interesului pentru practicarea exercițiilor fizice a fost și includerea în programul serbărilor jubiliare ale Universității ieșene, din septembrie 1911, în ziua a IV-a a festivităților, a concursurilor sportive (9).

Strădaniile și intervențiile prof. Paul Bujor au dus și la asigurarea bazei materiale, prin obținerea terenului sportiv de la Copou-Iași, pentru organizarea și desfășurarea concursurilor sportive inter-școlare din anul 1912, precum și la obținerea terenului din partea de sud a Palatului

Culturii din Iaşi, unde se va amplasa mai tîrziu actualul „Strand" al Iaşului.

Activitatea publicistică a lui Paul Bujor în legătură cu educaţia fizică este o altă contribuţie pozitivă, preţioasă, adusă rezolvării problemelor de specialitate. Primul articol *„O mişcare sănătoasă"*, apărut în anul 1904 în revista *„Cultura Română"*, susţine şi demonstrează că există o strînsă legătură între educaţia intelectuală şi cea fizică, practicarea ei fiind o necesitate, atît pentru profesori, cît şi pentru elevi. Exerciţiile fizice trebuie să fie obligatorii pentru toţi elevii din şcoală. În afară de şcoală, practicarea lor se va face în cadrul societăţilor de gimnastică, ce trebuie considerate *„Instituţii culturale de mîna I"*. În acelaşi timp, consemnează ca act pozitiv înfiinţarea „Societăţii de gimnastică, sport şi muzică" din Iaşi şi mai ales creşterea numărului membrilor ei pînă la 300, într-un timp destul de scurt. Paul Bujor lăuda înfiinţarea şi a altor societăţi sportive în ţară, precum şi măsura luată de minister de a se organiza anual concursuri sportive şcolăreşti şi conferinţe ale profesorilor de gimnastică.

Un alt articol scris de Paul Bujor este prefaţa la lucrarea prof. I. Bucovineanu : *„Congresele de educaţie fizică din 1910"* tipărită în revista *„Studii filozofice"* volumul V, fascicolul IV, Iaşi, 1915. În această prefaţă, Paul Bujor relua tema importanţei educaţiei fizice şi susţinea ideea că educaţia intelectuală a tineretului şcolar trebuie să meargă paralel cu educaţia fizică, cu atît mai mult cu cît ea contribuie la formarea caracterului : *„Omul sănătos la trup şi la minte nu poate fi decît un om de caracter"*. El dădea o înaltă apreciere lucrării amintite în care se susţine că educaţia fizică trebuie să fie bazată pe cunoştinţe ştiinţifice, în special pe studii de : anatomie, fiziologie şi pedagogie. De aceea, recomanda lucrarea lui I. Bucovineanu, pentru că punea în lumină importanţa ce trebuie să se acorde educaţiei fizice la noi în ţară, aşa cum se acorda la congresele din alte ţări, socotind lucrarea folositoare atît pentru profesorii de specialitate, cît şi celor de pedagogie, precum şi pentru toţi acei care se interesează de progresul educaţiei fizice în ţara noastră (1).

Cu toate că Paul Bujor nu a formulat teorii şi n-a scris studii ample asupra educaţiei fizice, din cauza timpului său liber prea limitat, faptul că a găsit totuşi modalitatea de a activa şi milita pentru mişcarea de cultură fizică, în scopul reînoirii şi îmbunătăţirii metodelor educative în şcoală, prin educaţie fizică, precum şi pentru răspîndirea ei în rîndul maselor populare, constituie un merit deosebit, nemaiîntîlnit decît la puţini oameni de ştiinţă din ţara noastră. Se mai adaugă şi faptul că Paul Bujor era unul dintre puţinii intelectuali ai vremii care, în afară de turism, practica zilnic gimnastica de înviorare, întărindu-şi forţa fizică prin exerciţii cu haltere (13).

Ca om de ştiinţă naturalist, activist pe plan obştesc şi social-politic, el a sesizat numai o serie de idei care interesau sau priveau îndeaproape educaţia în general şi educaţia fizică în special. Din însăşi prezentarea făcută pînă aici asupra activităţii lui, pe plan educativ, se desprind cîteva idei importante referitoare la educaţia fizică. Vom căuta să le prezentăm sistematic.

1. O primă idee extrem de valoroasă din punct de vedere educativ, ţinînd seama de condiţiile istorice în care a activat Paul Bujor, este aceea a omului de ştiinţă legat de popor, susţinător ale intereselor poporului şi călăuzitor al luptei de apărare şi de satisfacere a acestor interese. El a fost în acelaşi timp savantul cetăţean, preocupat de problemele social-politice ale timpului său, pentru obţinerea revendicărilor clasei muncitoare. (4). El afirma : *Omul de ştiinţă nu trebuie să se izoleze de popor, cu atît mai mult cu cît este ridicat din popor* (2). Militează în acelaşi timp pentru îmbunătăţirea condiţiilor materiale de existenţă ale poporului, precum şi asupra necesităţii obţinerii drepturilor politice, răspîndirea culturii şi ridicarea nivelului cultural al maselor populare (2).

2. Ca om de ştiinţă, Paul Bujor a susţinut ideea formării şi promovării noilor cadre ştiinţifice din rîndurile tineretului studios. De aceea, încuraja tinerele cadre, ajutîndu-le să-şi ridice calificarea profesională (7).

3. Ideile susţinute de Paul Bujor pe plan educativ sînt următoarele :

a) îmbinarea educaţiei intelectuale cu cea fizică, în scopul dezvoltării armonioase ; recomandă să i se dea educaţiei fizice o importanţă egală cu a celorlalte obiecte de studiu;

b) educaţia să nu se reducă numai la activitatea instructiv-educativă din şcoală, ci să se extindă şi asupra maselor populare, punînd un accent deosebit pe răspîndirea ştiinţei în rîndurile maselor largi, prin organizarea de conferinţe ştiinţifice ;

c) educaţia fizică să se sprijine pe cercetările ştiinţifice asupra anatomiei, fiziologiei şi pedagogiei, precum şi a „mecanicii umane" ; în felul acesta, exerciţiile fizice vor avea o justificare ştiinţifică. Ca o consecinţă a acestei concepţii, el susţinea sistemul de gimnastică suedez, care se putea aplica cel mai bine

în pregătirea întregii mase de elevi nefiind costisitoare ;

d) exercițiile fizice să fie predate metodic și sistematic, după principiile pedagogice, iar nu după practica empirică a cîtorva nechemați ; de aceea, a susținut ca în pregătirea cadrelor de gimnastică să se includă atît studiile teoretice cît și practice ;

e) recomandă în același timp excursiile, ca mijloc al pregătirii fizice, precum și de îmbogățire a cunoștințelor asupra naturii ;

f) încurajează și susține organizarea concursurilor sportive școlare, factor de stimulare a eforturilor, spre bucuria spectatorilor;

g) o idee deosebit de importantă este aceea de a se da posibilitate maselor populare să practice exercițiile fizice, recomandînd înființarea de societăți de gimnastică în fiecare oraș.

În încheiere, retrospectiva materialului faptic și de idei prezentat mai sus, ne permite să-l caracterizăm pe Paul Bujor ca unul dintre sprijinitorii asidui ai educației fizice.

Profesorul Paul Bujor se înscrie în rîndul înaintașilor a căror activitate ilustrează atît continuarea tradițiilor progresiste, cît și dezvoltarea acestora în următorii ani, timp în care știința și-a asigurat în măsură tot mai mare condițiile unei multilaterale înfloriri. El a fost un animator, propagator și organizator al educației fizice în rîndul maselor populare. A colaborat la dezvoltarea culturii fizice de masă a tineretului, organizînd excursiile științifice, dezvoltînd turismul, sprijinînd desfășurarea concursurilor sportive școlare anuale, precum și prin faptul că a fost fondatorul „Societății de gimnastică, sport și muzică" din Iași. Ca urmare a activității de bun organizator și a intervențiilor sale, s-a înființat primul *„Parc* sportiv" din Iași, de la Copou, s-a clădit cabana de piatră de pe muntele Ceahlău și s-a pus baza primului ștrand ieșean.

Înfruntînd opiniile greșite din vremea sa după care omul de știință trebuie să se izoleze de societate pentru a da randament în munca științifică, Paul Bujor duce o activitate prodigioasă atît pe plan științific, cît și social, dovedind prin aceasta că omul de știință nu trebuie să fie rupt de realitatea și societatea înconjurătoare.

Luînd în considerare valoarea ideilor și realizărilor lui, Paul Bujor apare ca un spirit progresist, optimist, convins de necesitatea îmbunătățirii vieții omului, ca un veritabil umanist al vremii în care a trăit. Paul Bujor este un exemplu demn de urmat de către toți oamenii de știință, care în munca lor educativă trebuie să contribuie la formarea unei generații sănătoase, pline de optimism, gata să lupte pentru realizarea celor mai îndrăznețe idealuri.

BIBLIOGRAFIE

1. BUCOVINEANU I. : Congresele de educație fizică din 1910, Iași, 1911, pag. 1—2.

2. BUJOR P. : Reforma electorală și agrară, Iași, 1913.

3. BUJOR P. : Gimnasticul român, nr. 6, 1905.

4. NECRASOV OLGA : Paul Bujor, revista Cronica, nr. 4, 28.I.1967, pag. 6.

5. * * * : Arhiva Universității Iași, Cancelaria Rectoratului, dosarul 2, 1897—1898, pag. 359—367, 377.

6. * * * : Arhiva Universității Iași, Cancelaria Rectoratului, dosarul 8, 1906—1907, pag. 113.

7. * * * : Arhiva Universității Iași, Cancelaria Rectoratului, 1907, pag. 226, Cererea decanului Paul Bujor către rectorat spre a se aproba fondul de ajutor pentru studenți.

8. * * * : Arhiva Universității Iași, Cancelaria Rectoratului, dosarul 1, 1907—1909, pag. 178, 448.

9. * * * : Arhiva Universității Iași, Cancelaria Rectoratului, dosarul 1, 1911, pag. 285.

10. * * * : Arhiva Universității Iași, Cancelaria Rectoratului, dosarul 11, 1914, pag. 1.

11. * * * : Călăuza Ceahlăului, Iași, 1923.

12. * * * : Cultura Română, nr. 8, iunie 1908 : La Ceahlău.

13. * * * : Informații obținute de la tovarășii profesori Alexa și Macarovici, Iași ; Paul Bujor, Amintiri despre Vlahuță și Caragiale, București, 1938, pag. 30.

Explicație foto pag. 60: prof. Paul Bujor (1862—1938).

Résumé

Paul Bujor a été un des plus aprécies professeurs de l'Université de Iași (Jassy). Il a eu une intense activité scientifique, sociale-politique et éducative. Dans cet article on prèsente l'activité du prof. Bujor dans le domaine de l'éducation physique : l'organisation des fêtes et concours scolaires, la création de la „Société de gymnastique, sport et musique" de Iași (1922), l'organisation de l'école de maîtres de Iași, ainsi que la participation en qualité de président de la „Confèrence des professeurs de gymnastique du pays de l'année 1904".

On prèsente, aussi, l'activité publicistique et on expose les idées éducatives soutenues par le prof. Bujor.

Summary

Paul Bujor has been one of the most appreciated professor of the Iasi University.

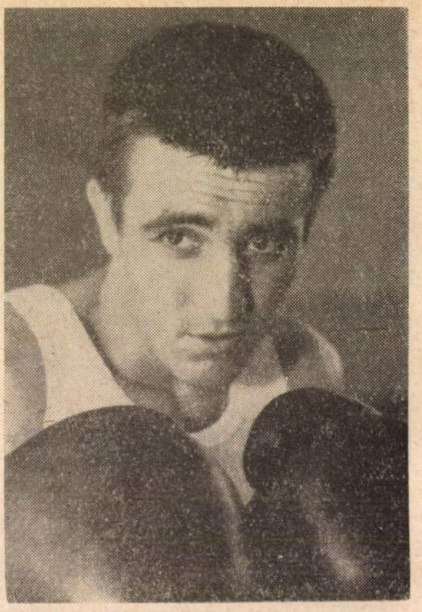
He led an intens scientifical activity on the social, political and educative field.

The article presents the activity of prof. Paul Bujor in the field of physical education by organizing the school festivities and competitions, by founding "The gymnastic, sport and music Society" in 1902 in Iasi, by organizing the Iasi men and women masters, as well as by participating as chairman, in the "1904 conference of the country's professors of gymnastics".

It is also shown the publicistic activity and the educative conceptions of prof. Paul Bujor.

Carnet de antrenament

NICOLAE GÎJU



DATE PERSONALE

— Născut la 4 octombrie 1943 la Craiova
— înălțime — 1,64 m
— greutate — 54 kg
— face parte din clubul sportiv Steaua București
— antrenor — Ion Chiriac
— căsătorit cu jucătoarea de tenis Letiția Man. Din luna aprilie a devenit tată.

Acum 5—6 ani, un antrenor cu o bogată experiență (al cărui nume, din motive lesne de înțeles, nu-l voi divulga) mă asigura că Nicolae Gîju nu va ajunge niciodată un boxer de valoare. Nu te uiți la el? Este un schelet!

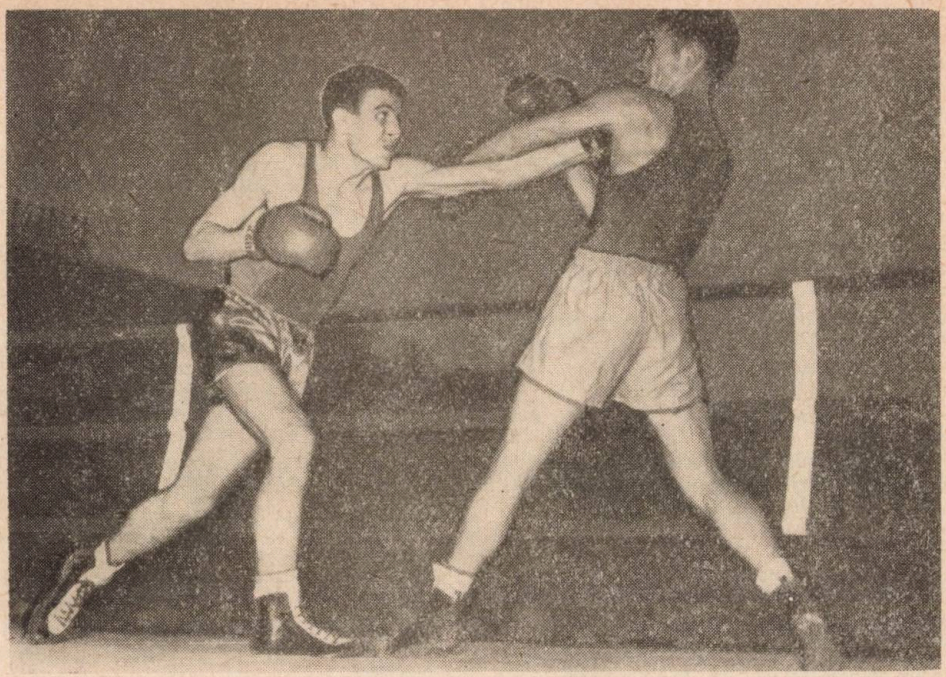
Au trecut anii și Gîju a infirmat în mod strălucit prezicerea sumbră a antrenorului, ajungînd azi cel mai bun „cocoș" din Europa.

În copilăria sa, petrecută pe plaiurile Olteniei, Gîju nu visa nici în ruptul capului că va veni o zi cînd va intra între corzile purpurii ale ringului. Visa însă să ajungă fotbalist celebru.

Ca orice copil, de altfel, pentru care balonul rotund constituie un... magnet. Și totuși, Gîju a ajuns după un timp să schimbe ghetele de fotbal cu mănușile de box. Cel care l-a convertit a fost antrenorul Gheorghe Duduleanu, din Craiova. Nu i-a fost prea greu, întrucît un tînăr de 18 ani trece (la această vîrstă) printr-o perioadă de căutări. Azi se pasionează pentru o anumită ramură sportivă, dar mîine vrea să practice alta. Este vîrsta incertitudinilor. Duduleanu l-a adus pe Gîju în sala de box, i-a arătat aparatele și apoi l-a pus în poziție de gardă. Sincronizarea „directelor" cu „pașii" se realizează atît de bine, chiar de la primele antrenamente, încît maestrul n-a mai avut nici un dubiu.

Mulți se îndoiau însă de reușita experienței. Dacă n-a luat-o din timp... spuneau scepticii.

Dar timpul nu numai că nu l-a împiedicat pe inimosul craiovean să facă progrese uimitoare ci, dimpotrivă, i-a fost un prețios tovarăș de drum. Tînărul care n-a îmbrăcat niciodată mănușile de box ca junior, începuse să devină „un nume" la Craiova. Și nu numai acolo. Dovadă că în anul 1963, antrenorul Spakov de



la Steaua l-a reperat și n-a mai stat nici-o clipă pe gînduri, aducîndu-l la club.

Nicolae Gîju „și-a anunțat" cu insistență prezența în rîndul fruntașilor boxului nostru, încă din anul 1964, cînd a ajuns în finala campionatului național la categoria muscă. S-a oprit însă aici, titlul fiind cîștigat de prietenul și colegul său de sală Constantin Ciucă. La edițiile următoare, Gîju a mers însă vertiginos spre locul întîi, pe podiumul învingătorilor. Așa că, începînd din anii 1965, 1966 și 1967 el a cucerit centura oferită campionilor. În același timp Gîju a început să fie cunoscut și apreciat chiar pe ringurile de peste hotare. La campionatele europene de la Berlin (1965) de pildă, boxerul nostru a eliminat din competiție „mănuși" de valoare, cum erau Paske (Olanda) și Poser (R.D.G.). În semifinale, compatriotul nostru a luptat cu sovieticul Grigoriev, dar juriul i-a acordat decizia acestuia din urmă, o decizie dezaprobată minute în șir de spectatori, ca și de alți arbitri care nu oficiaseră această partidă. În același an, Gîju s-a calificat în finala turneului preolimpic de la Ciudad de Mexico. În anul următor, el a ocupat primul loc la turneul internațional de la Rotterdam, iar în anul 1967, după titlul balcanic cucerit la Istanbul, a realizat cea mai mare performanță din cariera sa, la campionatele continentale de la Roma: titlul de campion european la categoria cocoș. *În lupta aprigă de la Pallazo dello Sport, Gîju n-a lăsat adversarilor săi (Papp-Ungaria, Galonska-Polonia, Pieracci-Italia, Rascher-R.F. a Germaniei) nici o speranță de victorie. Titlul european fiind urmarea muncii perseverente dar și a talentului său incontestabil. Palmaresul campionului european este grăitor. În jurnalul său intim figurează 175 de partide (163 de victorii, 6 înfrîngeri și 6 meciuri egale)! Este, fără discuție, o performanță.*

Stilul de luptă al lui Gîju se bazează mai mult pe tehnică și tactică (joc de picioare, gamă variată de eschive etc), decît pe forță, așa cum afirmă alții. Inexact. Fostul campion Vasile Tiță, care acum cîțiva ani a făcut deseori antrenamente la mănuși cu Gîju, afirmă că acesta lovește foarte puternic, dar nu totdeauna și regulamentar. Este adevărat. Cei care au urmărit evoluția campionului nostru, în ultimii ani, au auzit, desigur, că atunci cînd luptă în forcing, Gîju o face cu toată convingerea (Nicolae Puiu, ca să nu ne referim decît la el, poate confirma). Aceste lacune nu umbresc însă, în ansamblu, spectacolul pe care îl face de fiecare dată boxerul de la Steaua și pentru care spectatorii îl simpatizează.

Deși se află în fruntea „cocoșilor" europeni, totuși Gîju este conștient de faptul că mai trebuie să depună eforturi serioase pentru a atinge perfecțiunea, astfel ca la J.O. din Mexic să poată cîștiga o medalie. În consecință, fie că se antrenează în sala clubului său, fie că se pregătește la lotul reprezentativ, el dovedește o mare dorință de a ști tot mai mult. Antrenorul său, Ion Chiriac, ne-a pus de curînd la dispoziție un plan de antrenament, pe care — după spusele sale — Gîju îl respectă întotdeauna. Iată obiectivele acestui plan, pe factorii antrenamentului :

Pregătire fizică

— Dezvoltarea forței de lovire cu ambele brațe.

— Îmbunătățirea rezistenței necesare pe parcursul celor trei reprize, cu intensificarea tempoului de luptă la sfîrșitul fiecărei reprize.

Pregătire tehnică

— Perfecționarea loviturilor directe cu ambele brațe, de la semidistanță.

— Învățarea și perfecționarea loviturilor de jos în sus, cu brațul stîng.

Pregătire tactică

— Perfecționarea mijloacelor înșelătoare (fente, eschive, deplasări), toate însoțite de contraatacuri.

Pentru o exemplificare mai clară vom da două conspecte de lecție din progamul zilnic de pregătire a lui Nicolae Gîju. Primul din timpul iernii, la altitudine, care urmărește îmbunătățirea pregătirii fizice (forță-rezistență).

Dimineața :

— 10 minute încălzire generală ;

— 15 minute exerciții din gimnastica de bază ;

— 30 de minute exerciții de gimnastică acrobatică ;

— 40 de minute exerciții cu mingi medicinale ;

— 5 minute cros.

După-amiază :

— 15 minute încălzire ;

— 30 de minute studiu pe perechi (exersarea loviturilor de joc cu brațul stîng și loviturilor laterale de dreapta la cap) ;

— 15 minute studiu la aparate (la fel ca la studiul pe perechi);

— 2 × 3 minute sărituri cu coarda.

— 2 × 3 minute lucru la manechin ;

— 5 minute gimnastică la sol ;

— 40 de minute lecții la mănuși.

Următoarele conspecte de lecție se referă la pregătirea specifică lui Gîju (viteză-rezistență și tehnică-tactică).

Pentru viteză-rezistență :

— 15 minute încălzire ;

— 6 × 50 m sprint (pauză de un minut între bucăți) ;

— 20 de minute exerciții de gimnastică ;

— 12 minute alergări pe teren variat ;

— 2 reprize a 20 de minute — joc de baschet.

Pentru tehnică-tactică :

— 15 minute încălzire ;

— 20 de minute exerciții de gimnastică din poziția stînd ;

— 2 reprize a 3 minute, box cu umbra, una la începutul antrenamentului, cealaltă la sfîrșit (pentru relaxare) ;

— 6 reprize a 3 minute box la mănuși, cu adversari diferiți (intensitate medie) ;

— 2 reprize a 2 minute lucru la sac ;

— 15 minute studiul la sac, pernă și pară ;

— 15—20 de minute exerciții de gimnastică la sol;

— 15 minute exerciții de relaxare.

ROMEO CĂLĂRĂȘANU

Résumé

Dans son enfance, Gîju révait devenir footballeur de rénommée, mais l'entraineur Gh. Duduleanu lui a changé le cours de la carrière, le menant au titre européen de boxe poids coq.

Malgré le fait que les scéptiques doutaient de sa réussite, parce qu'il avait commencé trés tard (à 18 ans !), le temps s'est avérré son meilleur ami, l'aidant se hisser sur le podium des vainqueurs.

Malgré son titre de champion d'Europe, Gîju est trés conscient de la nécéssité d'entreprendre des efforts soutenus pour atteindre la pérféction. Par conséquent, dans la salle d'entrainement de son club, ou dans les entrainements du lot national, Gîju est trés laborieux et désireux de connaitre de plus en plus les secrets de la boxe.

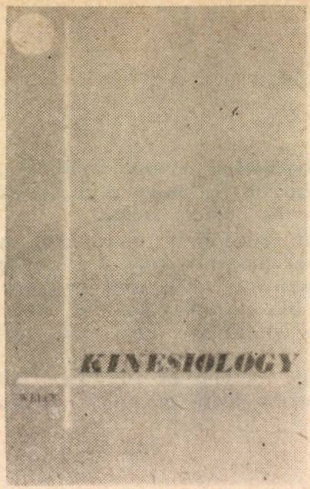
Summary

Although in his childhood Gîju dreamed to became a famous football player, the boxing coach Gheorghe Duduleanu overthrawend all his plans and dreams and succeded to make of him an european champion in the bantam weight.

Although the skepticals were doubtful in what concerns his successful autcome having in view his age (he was 18 years old) father time not only did not prevent him to a rapid progress to the victory dais, but was for him a real faithful friend

Although Gîju is the best european bantam boxer in the present time, he is conscious of the fact that he has to make serious efforts in view of achieving perfection.

Consequently, either he trains in his club gymnasium or together with the national team, he is very conscientious and anxious to learn as much as possible.



KINESIOLOGY THE SCIENTIFIC BASIS OF HUMAN MOTION (Kineziologia, baza ştiinţifică a mişcării umane) de K. F. Wells.

Lucrarea prezintă 3 părţi : mecanica mişcării umane, bazele anatomice şi fiziologice şi aplicaţii ale kineziologiei.

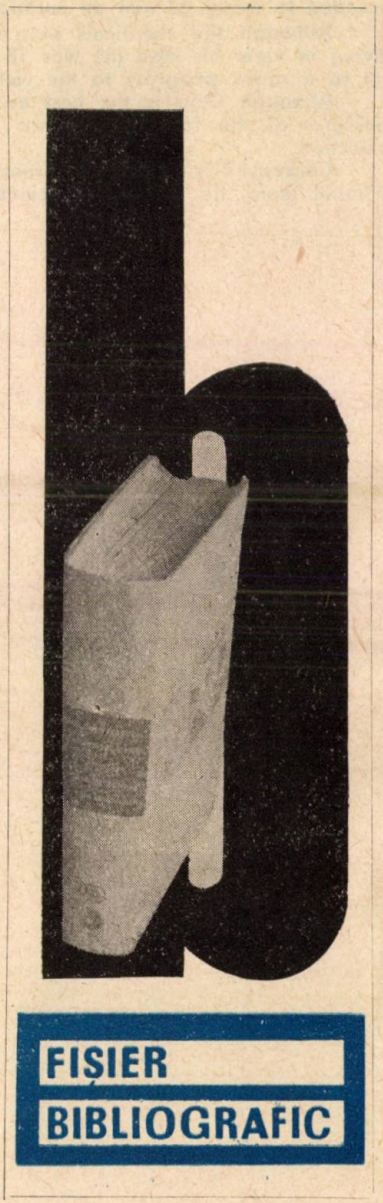
Se poate consulta în biblioteca CNEFS.

HISTOIRES DE CYCLISME (Povestiri despre ciclism) de J. Augendre, R. Chapatte

Autorii evocă în scurte povestiri alerte aspecte din activitatea marilor campioni ciclişti.

Calman — Levy, Paris, 1966.

Se poate consulta în biblioteca CNEFS.



TERAPIA FISICA E RIABILITATIVA IN MEDICINA DELLO SPORT (Fizioterapia şi terapia de recuperare în medicina sportivă) de F. Rossi, S. Silvij, G. Tuccimei

Lucrarea cuprinde noţiuni elementare de electrologie şi de fizica radiaţiilor, elemente de electroterapie, indicaţii şi posibilităţi de terapie termală în tratamentul leziunilor articulare căpătate în urma activităţii sportive.

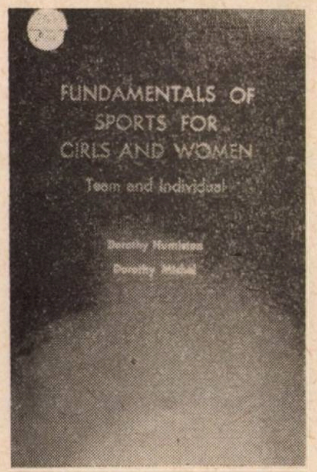
Leonarde edizioni scientifiche

Se poate consulta în biblioteca CNEFS.

FUNDAMENTALS OF SPORTS FOR GIRLS AND WOMEN (Bazele sportului pentru fete şi femei) de D. Humiston, D. Michel

Cartea se adresează studenţilor care urmează să devină profesori de educaţie fizică şi cuprinde exerciţii şi jocuri pentru un mare număr de sporturi individuale şi colective aplicabile colectivelor feminine.

Se poate consulta în biblioteca CNEFS.



А. НИКУ: Социальная функция массовой спортивной деятельности и её место в рамках свободного времени. 1

ТЕХНИКА – МЕТОДИКА – – ТРЕНИРОВКА

П. ЧЕРЧЕЛ: Использование круговой тренировки в процессе подготовки юношеской команды по гандболу . 9

БЕРТА ТЁВИССИ, Д. КОЛЕР, И ТУДУСЧЮК: Использование метода ,,критического пути'' в планировании и проведении гимнастических занятий 14

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ

ЕКАТЕРИНА ГИМБРА: Музыкальное сопровождение на уроках физического воспитания. 23

КОНСУЛТАЦИИ – МНЕНИЯ

Н. МУНТЯНУ: Круговой метод — основное средство проведения урока физического воспитания. 30

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Б. ФОТИАДЕ, И. АРТЕНЕСКУ, Г. КЕРЕБЕЦИУ: Вклад в изучение вопроса приспособительных реакций в условиях среднегория. 33

А. СЁГИ, ФЛОРИКА ИОНЕСКУ: Спироэргометрические аспекты в условиях среднегория, у боксеров мастеров. 42

СПОРТ, РЕКРЕАЦИЯ, ЗДОРОВЬЕ

Г. РЫНДАШУ: Школьный ,,кемпинг''

МЕРИДИАНЫ

П. МЕК ИНТОШ Спорт, физическое воспутание и проведение свободного времени в Лондоне 56

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Е. РАЙКУ-БАНЧЯ: Вклад проф. П. Бужора в развитие массового физического воспитания. 60

ЗАПИСКИ ТРЕНИРОВКИ

Р. КЭЛЭРЭШАНУ: Николае Гыжу .66

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ 70

COPERTA I :

Copiii în vacanță...

Foto : I. Mihăică

A NICU: La fonction sociale de l'activité sportive des masses et sa place dans le budget de temps libre... 1

TÉCHNIQUE—MÉTHODIQUE—ENTRAÎNEMENT

P. CERCEL : L'application de l'entraînement en circuit dans la préparation d'une équipe de juniors de handbal. 9
BERTA TÖVISSI, D. COLER, I. TUDUŞCIUC : L'utilisation de la méthode du „chemin critique" dans la planification et dans la poursuite du déroulement des leçons de gymnastique 14

L'EDUCATION PHYSIQUE DANS L'ENSEIGNEMENT

ECATERINA GHIMBRA : L'utilisation de la musique dans les leçons d'éducation physique 23

OPINIONS—CONSULTATIONS

N. MUNTEANU : Le circuit — méthode de base l'organisation de la leçon d'éducation physique 30

MÉDECINE SPORTIVE

B. FOTIADE, I. ARTENESCU, G. CHEREBEŢIU : Contributions à l'étude des réactions d'acclimatation à l'altitude moyenne 33
A. SZÖGY, FLORICA IONESCU : Aspects spyroérgometriques, dans les conditions de l'altitude moyenne, chez les pugilistes de pèrformance . . . 42

SPORT—RÉCRÉATION—SANTÉ

GH. RÎNDAŞU : Sur le camping scolaire 47

MÉRIDIENS

P. McINTOSH : Le sport, l'éducation physique et l'organisation du temps libre à Londres 56

PAGES D'HISTOIRE

EUGENIA RAICU-BANCEA : La contribution du prof. Paul Bujor au développement de l'éducation physique des masses 60

BLOC-NOTES D'ENTRAÎNEMENT

R. CĂLĂRĂŞANU : Nicolae Gîju 66

FICHIER BIBLIOGRAPHYQUE 70

A. NICU : The social function of the sporting activity of the masses and its place in the spare time budget. . 1

TECHNIC — METHODIC — TRAINING

P. CERCEL : The application of the circuit training in the preparation of the junior handball team . . . 9
BERTA TÖVISSI, D. COLER, I. TUDUSCIUC : The use of the „critical way" method in the planification and the following of the gymnastic lessons 14

PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLS

ECATERINA GHIMBRA : The utilization of music in the lessons of physical education 23

OPINIONS — CONSULTATIONS

N. MUNTEANU : Circuit — basical method in organizing the lessons of physical education 30

SPORTING MEDICINE

B. FOTIADE, I. ARTENESCU, G. CHEREBETIU : Contributions to the study of the acclimatization reaction at the medium altitude 33
A. SZÖGY, FLORICA IONESCU : Spiroergometric aspects in medium altitude conditions on performance boxers 42

SPORT — RECREATION — HEALTH

G. RÎNDAŞU : About school camping camps 47

MERIDIANS

P. Mc.INTOSCH : Sport, physical education and the organization of the spare time in London 56

HISTORY

EUGENIA RAICU-BANCEA : Contribution of prof. Paul Bujor to the development of mass physical education 60

TRAINING NOTE — BOOK

R. CĂLĂRĂŞANU : Nicolae Gîju 66

BIBLIOGRAPHICAL RECORD 70

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele :

— Articolele trimise pentru publicare să fie scrise la mașină. Ele să nu depășească 5—10 pagini pentru lucrările de cercetare științifică și 10—15 pagini pentru cele care tratează probleme generale.

— Lucrările de cercetare științifică să fie redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a) Introducerea — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate.

b) Material și metodă — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparaturii și metodicii utilizate.

c) Rezultate — descrierea sau menționarea sub formă de tabel sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării.

d) Discutarea rezultatelor — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor.

f) Bibliografie — articolele de cercetare științifică și cele cu caracter general vor fi însoțite de o listă bibliografică. Aceasta va conține numai lucrările autorilor menționați în text. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se trece numărul corespunzător lucrării respective în lista bibliografiei. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie în ordine : numele autorului, titlul periodicului, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, orașul și anul apariției.

g) Rezumatele lucrărilor. Toate articolele vor fi însoțite de un rezumat de 150—200 de cuvinte care va conține părțile cele mai importante ale lucrării, redactate pe scurt.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

41 015

I.P.I. — c. 5552

Lei 4

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

8
AUGUST 1968
Anul XXI

educație fizică și sport

5
A34

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

CUPRINS

NUMĂR DEDICAT EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ȘCOLAR

L. TEODORESCU: Contribuții la îmbunătățirea conceptului de educație fizică școlară din țara noastră 1
MARIA LOGIN: Anul școlar 1968—1969 7
TR. PREDEȚEANU: Campionatele republicane ale școlilor profesionale . . 9

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

Z. DOBRANSZKY: Aplicarea unor metode moderne pentru dezvoltarea forței la elevi 13
L. VASILESCU, C. CĂLUGĂREANU, C. NEGULESCU: Utilizarea unor grupe de exerciții din școala mingii la clasele I—VIII 19
AURORA EBERT: Predarea educației fizice la clasele I—IV cu profesori de specialitate 24
GH. COMĂNAR, MARIANA MAROLICARU: Alergarea în lecția de educație fizică 29
D. GÎRLEANU: Mărirea eficienței lecției de educație fizică 36

OPINII — CONSULTAȚII

I. ISTRATE: Probleme actuale ale lecției de educație fizică în școală . . 42
GH. MITRA: Pregătire fizică generală sau specializare sportivă? 47

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

FR. PRINZ, M. SCHMITZ: Timpul liber al elevilor în municipiul Timișoara și activitatea sportivă 50

FILE DE ISTORIE

I. TODAN: Din istoricul educației fizice școlare 57

MERIDIANE

R. MERAND: Încotro se îndreaptă lecția de educație fizică? 64

CARNET DE ANTRENAMENT

C. MACOVEI: Alina Goreac 71

COLEGIUL DE REDACȚIE

TIBERIU ARDELEAN, ELENA COSAC, OCTAV DIMITRIU, ELENA DOBINCĂ (redactor responsabil), ION DRĂGAN, MIHAI EPURAN, MIRON GEORGESCU, ILIE ISTRATE, MARIA IONESCU, GHEORGHE MITRA, ALEXE NICU, CORNELIU RĂDUȚ, ANGHEL VRABIE

În numărul viitor al revistei veți putea citi:

- **„Încotro se îndreaptă metodica în sportul de performanță?"** de C. Florescu
- **„Contribuții la metodica creșterii îndicilor morfo-funcționali și motrici specifici schiului de fond"** de C. Tiron
- **„Contribuții privind sarcinile, conținutul și mijloacele lecției de educație fizică"** de M. Simeon și Șt. Petrea.

Redacția: București. Str Vasile Conta nr. 16. Telefon 12. 12. 25 Costul unui abonament pe un an lei 48
Căsuța poștală nr. 34

Prezentarea artistică: N. CLAUDIU
Tehnoredactarea: M. MĂNESCU

COPERTA I

**** Cercuri olimpice.
Foto: I. Mihăică.

Proletari
din toate țările,
uniți-vă!

educație fizică și sport

REVISTĂ
TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Anul XXI Nr. 8 AUGUST 1968

Prof. univ.
LEON TEODORESCU

Rectorul Institutului de cultură fizică
Vicepreședinte al CNEFS

CONTRIBUȚII LA ÎMBUNĂTĂȚIREA CONCEPTULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ DIN ȚARA NOASTRĂ

Necesitatea practicării sistematice a exercițiului fizic, ca parte componentă a regimului de viață, a căpătat un caracter axiomatic pentru omul contemporan. În schimb, punerea în practică a acestui concept are rezolvări diferite și în foarte multe cazuri el nu depășește stadiul de deziderat.

În România socialistă, datorită nivelului înalt de dezvoltare politică, socială și economică sînt create condiții tot mai bune ca acest concept științific despre necesitatea practicării sistematice a exercițiului fizic să fie aplicat integral. În consecință, în etapa actuală, apreciem ca fiind de cea mai mare importanță pe de o parte generalizarea practicării sistematice a exercițiilor fizice, iar pe de altă parte, problema orientării practicii, respectiv a activității de educație fizică și sport.

Ambele probleme aparțin domeniului educativ și aceasta cu atît mai pregnant, cu cît ne referim la tinerele generații, respectiv la școlari. Importanța problemei orientării practicării exercițiilor fizice a preocupat de-a lungul istoriei generații de pedagogi, de educatori, creîndu-se curente, sisteme, concepte — școli chiar — de a căror enumerare și analiză nu ne vom ocupa în expunerea noastră, ele fiind cunoscute de specialiști. Totuși, facem mențiunea că aproape peste tot și totdeauna, declarat sau nedeclarat, diversele puncte de vedere au apărut și au fost influențate atît de contextul social-economic al epocii, cît și de particularitățile acestui context în țara respectivă.

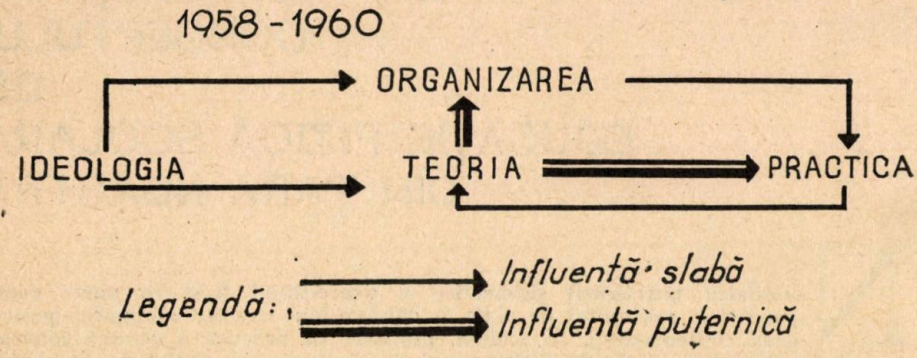
În etapa actuală, fiind vorba de un concept de educație fizică a tinerelor generații din țara noastră, în dezvoltarea celor două probleme enunțate (a generalizării și a orientării practicării exercițiilor fizice), atît educatorilor (părinții și specialiștii), cît și instituțiilor și organizațiilor investite cu atribute de educare a tineretului (școala, organizațiile U.T.C. și pionierești etc), le revine sarcina să trateze problemele în mod mai realist. Aceasta înseamnă că este necesar să se aibă în vedere faptul că actualele tinere generații trebuie pregătite, formate în perspectiva celui de al treilea mileniu ; și aceasta în condițiile permanenței revoluțiilor tehnico-științifice și științifico-tehnice atît din țara noastră, cît și din întreaga lume. Ținînd seama de cele de mai sus, actualul concept de educație fizică trebuie considerat ca un sistem de interrelații al verigilor : ideologie — teorie[1] — organizare — practică, și totodată, scrutînd perspectiva vieții materiale și spirituale din deceniile următoare, decenii în care școlarul, tînărul de astăzi, va trăi și va munci, avînd deci o viață personală integrată în contextul activității, drepturilor și obligațiilor lui sociale.

Verigile de mai sus sînt inseparabile și în permanentă interacțiune. Raporturile interacțiunii sînt variabile de la o etapă la alta, sub aspectul intensității influențării. În mod convențional putem aprecia intensitatea influențării ca fiind puternică sau slabă. Analiza acestui raport, în contextul etapei social-politice și economice a societății — respectiv prin prisma intensității influențării — ne duce la determinarea calității conceptului de educație fizică, la aprecierea necesității, fie de menținere, fie de îmbunătățire a lui. În cazul necesității îmbunătățirii lui, aceasta se realizează prin măsuri de creștere a intensității influențării exercitate de una sau mai multe verigi.

Figurînd cele expuse, vom arăta :

A. Raportul ce ilustrează conceptul care a guvernat educația fizică în urmă cu 8—10 ani (graficul nr. 1).

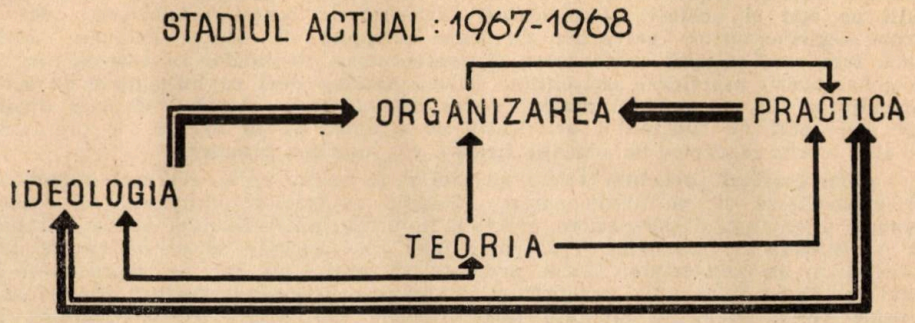
Graficul nr. 1



[1]) *În contextul sistemului de interrelații la care ne referim, noțiunea de ideologie este interpretată ca reprezentînd linia politică a partidului în domeniul educației fizice și sportului considerat în raport cu celelalte domenii de activitate ale societății noastre; luînd ca punct de plecare accepțiunea dată ideologiei, noțiunea de teorie o interpretăm ca reprezentînd sistemul de idei, de raționamente care să fundamenteze științific aplicarea ideologiei în practica curentă a educației fizice și sportului și care totodată să explice și să generalizeze experiența înaintată a practicii.*

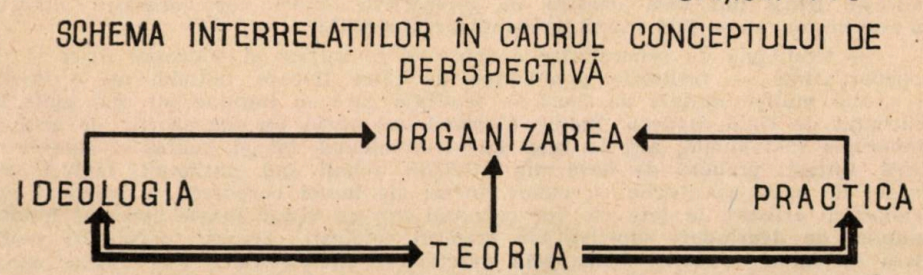
B. Analiza aspectului actual al raportului — respectiv schimbările interacțiunii dintre verigile conceptului — ca efect al aplicării primului concept (graficul nr. 2).

Graficul nr. 2



C. Vom propune îmbunătățirile necesare, după părerea noastră, formării conceptului pentru etapa următoare (graficul nr. 3).

Graficul nr. 3



Caracterizînd stadiul actual (graficul nr. 2) — după aprecierea noastră — asistăm la :

— interinfluențarea puternică a ideologiei cu practica soldată cu o influențare foarte intensă din partea ideologiei asupra organizării ;

— organizarea acționează încă slab asupra practicii ;

— practica acționează puternic asupra organizării atît direct, cît și prin intermediul ideologiei ;

— influențe mai slabe le exercită teoria care n-a reușit decît parțial să generalizeze și să fundamenteze științific actuala practică înaintată și nici să îmbogățească mai substanțial fondul faptic al ideologiei ;

— practica este în plină efervescență căutînd și descoperind metode și mijloace noi, utilizînd nemijlocit rezultatele disciplinelor științifice de contact ale educației fizice și ale antrenamentului sportiv, sarcină care revine în principal teoriei.

Evenimentele din ultimul timp pe linia activității de educație fizică și sport confirmă cele arătate de noi. Dintre aceste evenimente enumerăm pe cele mai importante :

— măsurile comune ale Ministerului Învățămîntului și C.N.E.F.S. ;

— diversificarea adaptării la cerințele educației fizice și sportului a diferitelor forme de învățămînt școlar ;

— preocupări pentru modernizarea programelor ;

— documentele Conferinței pe țară a mișcării sportive și adoptarea de către Marea Adunare Națională a „Legii cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport".

În acest context apreciem că în perspectiva anilor următori generalizarea practicii diferitelor forme ale exercițiului fizic va deveni o realitate în țara noastră. Școala, organizațiile pionierești și de tineret, precum și celelalte instituții de stat și obștești oferă cadrul organizatoric corespunzător, mai ales în urma reglementărilor prevăzute de legea adoptată de Marea Adunare Națională, lege care asigură coordonarea și concentrarea eforturilor în această direcție (a generalizării practicării exercițiilor fizice). Rămîne deci ca influențele de ordin educativ să fie pe măsura acestui cadru organizatoric. Aceste influențe depind cel mai mult de conținutul activității, de practica și în special de orientarea pe care teoria, conceptul de educație fizică o vor imprima practicii.

Din graficul prezentat reiese că teoriei îi revine rolul cel mai important : să generalizeze și să fundamenteze științific experiența înaintată, să rezolve teoretic orientarea și perspectiva practicii în urma interinfluenței pe care trebuie să o realizeze cu ideologia și al cărei fond este necesar să contribuie cît mai substanțial. În consecință, teoria urmează să preia un rol de coordonator în relațiile dintre ideologie, practică și organizare acționînd creator în favoarea acestor verigi. Relațiile stabilite între verigile din afara teoriei urmează un studiu de consolidare, de perfecționare, fără importanță decisivă.

*

În contextul interrelațiilor menționate pentru stabilirea orientării educației fizice, respectiv în efortul creator de formulare a unui concept realist de educație fizică din țara noastră în perspectiva etapei care urmează, credem că este necesar să se țină seama de următoarele realități :

— tendințele de generalizare a sportului ca mijloc al educației fizice și de polisportivitate — respectiv practicarea de către fiecare individ, nu a uneia, ci a mai multor ramuri de sport — tendință care se impune tot mai mult în conceptul de viață modern. Înotul, turismul, cel puțin un joc sportiv de echipă, gimnastica individuală, atît în scop igienic-funcțional, cît și pentru o dezvoltare fizică optimă, probele de bază din atletism, schiul sau patinajul, tenisul sau tenisul de masă, sporturile cu motor, forme ale luptei corporale la băieți și ale gimnasticii artistice la fete etc vor constitui într-un viitor foarte apropiat fondul minimal de deprinderi sportive ale oricărui cetățean. Aceasta presupune realizarea sarcinilor educației fizice prin practicarea alternativă a mai multor sporturi sau probe sportive, chiar dacă unul din ele are caracter predominant.

Rămîne deci de stabilit ce măsuri se vor lua ca educația fizică școlară, ținînd seama de caracterul său formativ, să îndeplinească acest deziderat ;

— tendința de activitate sportivă independentă sau în grupuri mici, de cele mai multe ori mixte ca vîrstă și sex. Această tendință este determinată de condițiile de viață civilizată în continuă îmbunătățire, care conduc la petrecerea timpului liber săptămînal în afara localităților, în mijlocul naturii și cu ocazia cărora se practică diferite sporturi. Este vorba deci de accentuarea caracterului recreativ conștient al practicării sporturilor, am putea spune al caracterului ludic și de agrement pe care această practicare, după părerea noastră, tinde să-l accentueze în mod justificat ;

— tendința de competitivitate. Întrecerea, pe linie sportivă, nu numai că își păstrează actualitatea, dar ea se amplifică uneori depășind chiar limitele și ajungînd la pasiune. Totuși, apare un element neglijat, dar de mare valoare educativă : autodepășirea. Această valență, relativ nouă în practica educației fizice de masă, trebuie cultivată deoarece ea presupune în același timp conștiința necesității practicării sistematice a sportului, chiar dacă uneori frizează limitele teribilismului.

Cultivarea autodepășirii are și marele avantaj că asigură satisfacțiile și avantajele practicării exercițiului fizic și pentru cei mai slab dotați din punct de vedere fizic.

Numai enumerarea tendințelor de mai sus (mai sînt și altele) o considerăm suficientă pentru a ne da seama de implicațiile lor asupra conceptului de educație fizică școlară. Chiar dacă se acceptă teoretic integrarea în concept a acestor tendințe, punerea lor în practică va ridica probleme metodologice extrem de grele, mai ales dacă specialiștii nu vor adopta o optică mai suplă (am spune mai realistă), atît asupra scopului și sarcinilor educației fizice școlare, cît și a metodelor și mijloacelor de realizare. (De reținut că în acest material am omis intenționat problema sportului de performanță).

*

Scopul celor expuse mai sus este acela de a ridica probleme asupra cărora trebuie să meditățm și să luăm poziție față de diversele soluții, de cele mai multe ori contradictorii, atît la noi în țară, cît și peste hotare. De aceea, în încheiere vom formula cîteva dintre aceste probleme apreciindu-le ca fiind cele mai importante, de mare actualitate și care trebuie rezolvate teoretic, înainte de a se ajunge la o reconsiderare a conceptului de educație fizică și în special de educație fizică școlară.

1. Se poate ataca cumulativ (în cadrul aceleraşi exerciții) dezvoltarea fizică, motricitatea (generală și specifică) și diferitele calități fizice (de bază și specifice)?

2. Se pot transfera pregătirii individuale a elevului (acasă) anumite sarcini privind dezvoltarea fizică? Dar anumite calități fizice motrice?

3. Se poate vorbi despre o educație sportivă (caracter formativ) care să implice polisportivitatea, plus etica sportivă, ca parte integrantă a educației fizice?

4. Priceperile și deprinderile de mișcare, deprinderile aplicative (instruirea elementară) se realizează exclusiv prin exerciții speciale, eșalonate de-a lungul mai multor clase sau se pot grupa în exerciții mai complexe cu scop cumulativ și eșalonate doar în cîteva lecții?

5. Este necesară (mai ales în practică) separarea exercițiilor din gimnastica de bază de acelea speciale, pentru „bazele generale ale mișcării"?

6. Pregătirea sportivă poate constitui un fond motric suficient de variat pe care să se construiască deprinderile aplicative cu caracter general, doar prin cîteva exerciții și repetări?

7. În alcătuirea lecției (stabilirea temelor, selecționarea și adaptarea exercițiilor) este cazul să se țină seama de configurația morfo-funcțională și psihomotorie a omului (așa numita schemă corporală — Le Boulch, Walon etc.)?

8. Este necesară din punct de vedere educativ accentuarea și extinderea caracterului competitiv al exercițiilor? Dacă da, care sînt limitele față de durata lecției (în procente) și față de eșalonarea numerică a claselor (I, II, III...X, XI, XII etc.)?

9. Care dintre curentele metodice: specializarea timpurie (precoce), educația fizică generală la început și apoi activitatea specializată, prelucrarea schematică morfo-funcțională și psiho-motorie a omului concomitent cu educația sportivă (competitivitatea) sau care alt curent metodic poate fi adoptat ca fiind corespunzător conceptului de educație fizică școlară din țara noastră?

10. Instruirea sportivă are caracter educativ (instruire și educație) implicit sau adăugat? Dacă este implicit, mai trebuie formulat la fiecare exprimare?

11. Educația fizică poate fi redusă, ca definiție, la acea latură a educației (comuniste) care se realizează prin instruirea morfo-funcțională și psiho-motorie utilizînd ca principal mijloc formele exercițiului fizic și condițiile specifice de practicare ale acestora?

Răspunsurile la aceste întrebări, și a altora formulate în special de practică, trebuie date cu fermitate de teorie! În elaborarea acestor răspunsuri trebuie să se țină seamă de ideologie și de cadrul organizatoric legiferat, precum și de cuceririle practicii înaintate. Aceste răspunsuri urmează a fi corelate în teze teoretice care să definească pentru o etapă îndelungată conceptul de educație fizică și care în continuare să se reflecte în programele de educație fizică. Abia după această realizare putem afirma că s-a depășit criza acută de teorie și că putem vorbi de un concept de educație fizică modern, conexat cu dinamica societății socialiste românești.

Résumé

L'importance du problème de l'orientation de la pratique des exercices physiques a conduit, tout au long des années, à la création de divers systémes, concéptes et écoles. Dans l'étape actuelle, la généralisation et l'orientation de la pratique des exercices physiques sont des tâches hors-série qui doivent être accomplies par les éducateurs (parents et spécialistes) et par les institutions et les organisations invésties avec des atributions éducatives.

Le concépt actuél d'éducation physique doit être considéré comme un système d'interrelations entre l'idéologie, la théorie, l'organisation et la pratique. Pour l'orientation de l'éducation physique, l'auteur considère qu'il est nécéssaire de tenir compte de certaines réalités: la tendance de généralisation du sport, en tant que moyen de l'éducation physique et de la polisportivité, la tendence vers l'activité sportive indépendente, la tendence vers la compétitivité.

Summary

The importance of the problem concerning the orientation of practicing the physical exercises lead, along the years, to the creation of the different systems, conceptions and schools.

In the present stage the generalization and the orientation of practicing the physical exercises are special fasks to be settled both by the educators (parents and specialists) and the institutions and organisations invested with the obligation of educating the youth.

The actual concept of physical education must be considered as a system al inter-relation between ideology, theory, organization and practice.

For the orientation, of the physical education, the opinion of the author is that it is necessary to have in view the following realities; the tendency to the generalization of sport, as mean of the physical education and the polysportivity; the tendency to the indipendent sporting activity; tendency competitivity

Further in the article are formulated some questions whose answers must be gigven with firmnoss by theory, having in view also the ideology, the organizational frame and the ochievement of the advanced practice.

Prof.
MARIA LOGIN
Director al Direcției educației fizice
și sportului școlar
Ministerul Învățământului

ANUL ȘCOLAR 1968—1969

Învățământul reprezintă un important factor de progres în dezvoltarea societății, prin rolul pe care-l îndeplinește în transmiterea experienței social-istorice, în lărgirea orizontului de cunoaștere și îmbogățire a vieții spirituale a poporului, în pregătirea pentru viață a tinerei generații.

Din aceste motive, perfecționarea învățământului de toate gradele a constituit obiectul dezbaterilor plenarei Comitetului Central al Partidului Comunist Român din 22—25 aprilie 1968, precum și a înaltului for legislativ al țării noastre — Marea Adunare Națională — care a votat, în ziua de 13 mai 1968, noua lege a învățământului.

Directivele Comitetului Central al Partidului Comunist Român privind dezvoltarea învățământului și Legea privind învățământul, indică calea, mijloacele și măsurile ce se impun a fi luate pentru a așeza învățământul pe baze noi, ținînd seama de experiența și tradițiile progresiste ale școlii românești, de condițiile actuale, politice, materiale și sociale ale țării noastre, de dezvoltarea viitoare, socialistă, a națiunii și a statului român.

Față de aceste mari transformări structurale și de conținut ale sistemului nostru de învățământ, care sub diferite forme vor prinde viață încă din toamna acestui an, se impune ca o necesitate obiectivă situarea în contemporaneitate și a educației fizice ca obiect de învățământ, și accentuarea rolului acesteia în întărirea sănătății elevilor, în asigurarea unei corecte și armonioase dezvoltări fizice, în formarea unui bogat bagaj de deprinderi motrice și în educarea trăsăturilor morale și de voință, în obișnuirea de a practica zilnic diferite exerciții fizice.

În noul an de învățământ, eforturile conjugate ale tuturor celor chemați să răspundă de educația fizică școlară trebuie îndreptate spre crearea condițiilor materiale, organizatorice și metodice necesare desfășurării lecțiilor de educație fizică la un nivel corespunzător, în toate unitățile de învățământ. Exercițiul fizic trebuie să se transforme într-un prețios factor de echilibrare judicioasă a efortului intelectual cu cel fizic, în regimul școlar de continuă sporire a capacității de efort a organismului elevilor.

Mărirea eficienței biologice și a influenței educative a activității fizice sînt strîns legate de perfecționarea continuă a procesului didactic, iar realizarea acestei cerințe cade, în primul rînd, în sarcina cadrelor didactice. De aceea, îmbunătățirea dozării eforturilor, a relației dintre lucru și repaus, repartizate pe fiecare component al colectivului de-a lungul duratei integrale a lecției, trebuie să

devină, în această etapă, una dintre preocupările importante ale celor care predau educația fizică în învățămînt. Cu alte cuvinte, imperativul major impus educației fizice de noua înfățișare a întregului nostru sistem de învățămînt o constituie necesitatea îmbunătățirii conținutului procesului instructiv-educativ, creșterea eficienței, a efectelor formative și sociale ale lecțiilor de educație fizică.

La baza procesului instructiv-educativ în educația fizică stă învățarea și perfecționarea deprinderilor motrice. Ea se realizează printr-un flux neîntrerupt, în două direcții, de la profesor la elev și de la elev la profesor. Dar, nivelul învățării active a elevului depinde în mare parte de metodele folosite de profesor, de pregătirea lui profesională și pedagogică. Ca urmare, modernizarea procesului de învățămînt, aplicarea în lecție a celor mai avansate metode de predare, extinderea folosirii mijloacelor audio-vizuale, alături de grija continuă pentru îmbogățirea cunoștințelor profesionale, trebuie să constituie preocupări actuale ale tuturor profesorilor de educație fizică.

În ultimii ani și îndeosebi în anii 1967 și 1968, problema corelației dintre educația fizică școlară și activitatea sportivă de masă și de performanță a elevilor a figurat pe ordinea de zi a unor consfătuiri importante ale forurilor centrale constituind obiectivul de dezbatere și analiză multilaterală care a condus la luarea unor măsuri organizatorice și de conținut.

Dintre acestea se detașează ca semnificație și importanță măsurile determinate de apariția *„Legii cu privire la dezvoltarea educației fizice și sportului"*, document prin care această activitate se oficializează ca problemă de interes național.

Organizarea activității sportive în școală, inițierea și perfecționarea elevilor în practicarea diferitelor ramuri sportive a devenit astfel obligația didactică a profesorului prin intermediul *„orelor de activități sportive"*, care se desfășoară pe ramuri de sport.

Noile posibilități de utilizare ale acestor ore, afectate educației fizice în urma indicațiilor date de Ministerul Învățămîntului în anul 1967, au condus la apariția, într-un timp relativ scurt, a unor secții și echipe școlare puternice, care s-au afirmat pe plan național cu prilejul diferitelor întreceri.

Pentru a stimula dezvoltarea în continuare a sportului școlar, Ministerul Învățămîntului în colaborare cu Comitetul Central al Uniunii Tineretului Comunist, Consiliul Național al Organizațiilor de Pionieri și Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, a îmbunătățit substanțial sistemul competițional al elevilor creînd condiții ca aceștia să activeze într-un sistem divizionar propriu, a cărui desfășurare va ține seama în principal de structura anului școlar.

Aceste modificări, precum și altele care se vor mai lua, sînt îndreptate și înspre crearea unor condiții favorabile sărbătoririi în noul an de învățămînt a celei de a XX-a ediții a campionatelor republicane școlare, eveniment de o deosebită semnificație în viața sportivă a școlilor patriei noastre.

Răspunzînd sarcinilor trasate învățămîntului prin documentele de partid și de stat, privitoare la continua dezvoltare a sportului de performanță în rîndurile elevilor, Ministerul Învățămîntului, prin Inspectoratele școlare județene, a lărgit considerabil rețeaua școlilor sportive și a luat măsuri de consolidare a liceelor cu program de educație fizică. Aceste unități școlare specializate și-au dovedit din plin eficiența, fapt pentru care ele sînt sprijinite de conducerile școlilor, de multe cadre didactice și de părinți. La ora actuală, ele au ajuns să domine activitatea sportivă a juniorilor, pe plan național.

Realizările obținute în activitatea sportivă nu trebuie să ne facă să scăpăm din vedere lipsurile existente în acest domeniu și să ne împiedice să facem o analiză obiectivă și critică a rezultatelor muncii noastre. Fiecare cadru didactic are obligația, față de sarcinile ce i-au fost încredințate, să-și analizeze cu toată răspunderea munca depusă și să facă în continuare eforturi pentru eliminarea a tot ceea ce frînează încă obținerea unor rezultate și mai bune. Acest autocontrol trebuie să fie expresia eticei și conștiinței profesionale a tuturor cadrelor noastre didactice.

Mobilizați în spiritul Directivelor Comitetului Central al Partidului Comunist Român cu privire la dezvoltarea învățămîntului, trebuie să depunem toate eforturile pentru a ridica prestigiul educației fizice, ca obiect de învățămînt, pentru materializarea sarcinilor sociale încredințate acestei activități, contribuind astfel la nobila misiune de formare și educare a tinerei generații.

Prof.
TRAIAN PREDEȚEANU
Ministerul Învățămîntului

CAMPIONATELE REPUBLICANE ALE ȘCOLILOR PROFESIONALE

Activitatea de educație fizică și sport în rîndurile elevilor din învățămîntul profesional a cunoscut în anul școlar 1967/68 o importantă creștere atît în ceea ce privește lărgirea caracterului de masă și al continuității acțiunilor pe toată durata anului școlar, cît și ca nivel al performanțelor sportive. Această îmbunătățire a activității de educație fizică și sport, din acest sector de învățămînt, s-a datorat în primul rînd muncii profesorilor de educație fizică, preocupărilor din ce în ce mai numeroase de creștere a eficienței lecțiilor, de perfecționare a procesului de instruire a elevilor în diferite ramuri de sport. De asemenea, conducerile de școli, ministerele de resort și organele centrale care au în subordine unități de învățămînt au sprijinit mai mult realizarea sarcinilor educației fizice în contextul celorlalte obiecte de învățămînt din școală.

Toate acestea au fost stimulate de acțiunile comune ale Ministerului Învățămîntului, Comitetului Central al Uniunii Tineretului Comunist și Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport privind îmbunătățirea activității sportive în școlile de toate gradele.

Ediția din acest an a campionatelor republicane ale școlilor profesionale, a XV-a în șirul acestor competiții, a fost superioară precedentelor, sub toate aspectele.

Participarea elevilor, din acest sector de învățămînt într-un sistem competițional cu caracter republican a început în anul școlar 1952/53, prin asociația sportivă *„Rezervele de muncă"* și a continuat în fiecare an, îmbrăcînd forme diferite de organizare.

Cu excepția anului școlar 1955/56, cînd școlile profesionale și-au desfășurat activitatea competițională doar în cadrul Spartachiadei de iarnă, în toți anii au fost organizate campionate republicane pentru elevii acestor școli. Campionatele din anii 1961/62 și 1965/66 s-au desfășurat împreună cu cele ale liceelor. Din anul 1966/67, campionatele școlilor profesionale s-au separat din nou de cele ale liceelor, reluînd firul întrerupt în anul 1961.

De altfel, participarea elevilor din școlile profesionale alături de elevii liceelor, în aceleași campionate timp de 5 ani a avut multe dezavantaje, care explică în bună măsură unele rămîneri în urmă ale nivelului performanțelor la anumite ramuri sportive, comparativ cu liceele.

Astfel, campionatele școlare, în forma de desfășurare amintită, au dus la neglijarea specificului acestor școli, în special în ceea ce privește structura anului școlar și ramurile de sport tradiționale. Întrecerile între elevii liceelor cărora li se putea asigura o pregătire timp de 4 ani și cei ai școlilor profesionale,

unde pregătirea se putea face în maximum 3 ani, au devenit inechitabile. În acest fel s-a ajuns la scăderea interesului elevilor și al conducerilor școlilor pentru că erau rare cazurile în care echipele lor sau concurenții individuali se puteau califica în etapele superioare ale campionatelor respective. În asemenea condiții a scăzut și interesul ministerelor și organelor centrale care s-au preocupat insuficient de mobilizarea și participarea școlilor profesionale în competiții.

Reluarea în anul școlar 1966/67 a campionatelor proprii ale școlilor profesionale, separat de cele ale liceelor, a dus la înlăturarea neajunsurilor generate de campionatele școlare unice.

Deși s-au scurs numai doi ani de la această revenire se constată un interes crescînd și o cointeresare pronunțată a conducerilor școlilor, ministerelor de resort și profesorilor de educație fizică, precum și o participare entuziastă a elevilor.

De asemenea, acest sistem competițional a dus la asigurarea unor fonduri din ce în ce mai mari pentru îmbunătățirea bazei materiale a educației fizice, și, implicit, la creșterea performanțelor sportive, dar și la o înțelegere mai realistă a problemelor sportului în acest sector de învățămînt.

Ediția a XV-a a campionatului republican școlar pentru elevii din învățămîntul profesional s-a desfășurat într-o atmosferă de entuziasm general, înregistrîndu-se o participare masivă în competiții atît în ceea ce privește numărul școlilor, cît și al elevilor.

Din cele 426 de unități de învățămînt profesional, aproape 400 au participat la întreceri, iar dintre acestea peste 100 au avut reprezentanți în finale.

La toate ramurile de sport, în etapa pe școală au participat aproximativ 90 000 de elevi, iar la etapa finală (republicană) la atletism, volei, handbal, fotbal și schi au participat aproape 1200 de elevi.

Analiza rezultatelor obținute de elevi în campionatele republicane ale școlilor profesionale din anul 1967/68 a permis să se tragă concluzia că la cele mai multe ramuri de sport pregătirea echipelor și a concurenților individuali a fost superioară față de campionatul trecut dar încă sub nivelul cerințelor sportului pentru acest sector de învățămînt. Raportate la condițiile materiale din școli, unele performanțe sînt încă sub posibilitățile existente.

Finalele care s-au apropiat cel mai mult de cerințele actuale au fost cele de fotbal, handbal și unele probe atletice, în special în cele de aruncări, alergări de fond și semifond. La volei și handbal fete, la volei băieți (cu excepția primelor 4 echipe din clasamentul final), la schi (probele alpine) și la unele probe atletice, nivelul întrecerilor a fost încă slab, deși în cele mai multe cazuri ele au fost superioare celor de anul trecut.

Această situație demonstrează că în multe cazuri pregătirea echipelor și a concurenților individuali s-a făcut superficial, durata și numărul antrenamentelor, precum și eșalonarea lor în cursul anului a fost necorespunzătoare.

Dacă în anul școlar trecut, pregătirea pentru competiții se făcea în ore puține și în afara obligației didactice, în acest an școlar, în vederea îmbunătățirii pregătirii sportive a elevilor, instrucțiunile Ministerului Învățămîntului nr. 112 332/1967 au precizat locul, scopul, conținutul și modul de organizare a orelor de activități sportive. Unii profesori de educație fizică au asigurat cîte 3 lecții de antrenament (6 ore activități sportive) pe săptămînă, în special la jocurile sportive, fapt care a contribuit la ridicarea nivelului tehnico-tactic al echipelor. Trebuie precizat că acest lucru s-a făcut în cadrul normei didactice a fiecărui profesor.

Alții însă s-au rezumat numai la o pregătire precompetițională de 10—12 antrenamente, fără a avea continuitate pe toată durata anului școlar. În plus, la nivelul localităților nu a existat o preocupare pentru un sistem competițional cu caracter permanent care să impulsioneze pregătirea elevilor și interesul tuturor factorilor care răspund de aceste activități.

Lipsa competițiilor școlilor profesionale, pe plan local, antrenamente insuficiente ca număr și intensitate, lipsa de interes a unor profesori de educație fizică au contribuit la scăderea valorii competițiilor și, implicit, a performanțelor.

La *atletism* au participat 264 de elevi, la 42 de probe. Dintre acestea, la 28 de probe au fost obținute rezultate superioare anului trecut, iar la 14 s-au înregistrat performanțe inferioare. Cele mai bune rezultate la fete, au fost înre-

gistrate la aruncări (disc, suliţă) şi în proba de 800 de metri, iar la băieţi, tot la aruncări (disc, ciocan, suliţă), precum şi în alergările de 400, 800 şi 1 500 de metri.

Rezultate foarte slabe au fost înregistrate la probele de 100 şi 200 de metri, săritura în lungime şi înălţime — fete.

Cele mai valoroase rezultate au fost realizate de: Alexandru Micu (Braşov) — 50,36 metri la ciocan — juniori mici; Eugen Dronca (Arad) — 55,86 metri la suliţă — juniori mari; Ileana Maier (Arad) — 40,74 metri la suliţă — juniori mari; Maria Lincă (Bucureşti) 2'14"9 la 800 de metri plat — junioare mari; Miliana Micu (Bucureşti) — 39,36 metri la disc — junioare mari. Este semnificativ faptul că la unele probe au fost mulţi concurenţi cu rezultate bune şi foarte bune. De exemplu: la proba de 800 de metri băieţi, 10 elevi au înregistrat rezultate sub 2'10"; la săritura în lungime băieţi, 8 concurenţi au realizat peste 6 metri; la aruncarea suliţei băieţi, 12 concurenţi au trecut peste 45 de metri. Spre deosebire de probele de aruncări, rezultatele înregistrate la alergări au fost influenţate însă şi de pista moale, fapt care a îngreuiat realizarea unor performanţe mai bune.

Concursul de atletism a scos în evidenţă activitatea din cîteva şcoli, în care elevii şi profesorii de educaţie fizică au obţinut rezultate deosebite. Printre aceştia se numără: Şcoala profesională „Dîmboviţa" — Bucureşti (prof. Mircea Lovin); Şcoala profesională „Filatura Română de Bumbac" (prof. Alexandru Eftene); Şcoala profesională Uzinele de autocamioane „Steagul roşu" — Braşov (prof. Ion Zaharescu); şcoala profesională „Electromagnetica" — Bucureşti (prof. Aurel Işoveanu) şi Şcoala profesională „23 August" — Bucureşti (prof. Constantin Stănculescu). Toate aceste şcoli au dominat aproape toate „pistele" finalelor din acest an.

La *fotbal* au participat 18 echipe reprezentînd tot atîtea şcoli profesionale. Din cei 252 de elevi prezenţi la turneul final, 99 sînt pregătiţi şi activează în diferite cluburi şi asociaţii sportive, fapt care a contribuit la creşterea valorii jocurilor. Prezenţa elevilor legitimaţi la diferite cluburi în echipele şcolare stimulează pregătirea celorlalţi elevi, uşurînd sarcinile profesorilor de educaţie fizică.

Este semnificativ faptul că din cele 16 echipe prezente în turneul final de anul trecut, numai 2 au reuşit să se califice printre cele 18 echipe finaliste din anul acesta, demonstrînd pe de o parte, echilibrul de forţe existente între şcoli, iar pe de altă parte, stimulentul şi emulaţia ediţiei trecute a campionatului asupra pregătirii elevilor şi participării şcolilor în competiţii. De asemenea, este necesar să scoatem în evidenţă că dacă şcolile profesionale din Bucureşti au avut în anul 1957 6 reprezentante în turneul final ocupînd primele 3 locuri în clasament, anul acesta au reuşit să se califice numai 3 echipe din Capitală, prima dintre ele ocupînd doar locul IV.

Faptul în sine marchează o creştere a preocupărilor fotbalistice în şcolile profesionale din provincie faţă de cele din Bucureşti. Specialiştii prezenţi la jocurile acestui turneu final au apreciat atît valoarea foarte ridicată a jocurilor, în general, cît şi nivelul de cunoştinţe tehnice şi tactice ale multor elevi. Este de remarcat faptul că toate echipele au practicat un fotbal modern, în continuă mişcare, cu pase lungi pe extreme, cu unul sau două vîrfuri de atac bine dotate din punct de vedere fizic. Totuşi, frecvenţa şuturilor la poartă şi în special a şuturilor de la 16—20 de metri a constituit una din marile lacune ale înaintaşilor. Aceştia, ajungînd la marginea careului de 16 metri şi avînd culoar liber, în loc să şuteze aglomerau jocul în faţa porţii, prin pase şi driblinguri inutile. Această carenţă, care se pare că stăpîneşte fotbalul din ţara noastră, trebuie înlăturată încă de la vîrsta junioratului.

La toate echipele s-a observat o preocupare deosebită pentru selecţia jucătorilor, şi din acest punct de vedere 80 la sută din jucători corespund în ceea ce priveşte calităţile necesare practicării acestui joc sportiv. Toate echipele au folosit sistemul de joc 4—2—4 sau 4—3—3 însă cu multă elasticitate, în funcţie de situaţiile tactice şi de tactica adoptată la fiecare joc, ţinîndu-se seama de adversar şi de scopul urmărit. S-au remarcat echipele Şcolilor profesionale din: Cîmpia Turzii — prof. Vasile Popa (Ministerul Industriei Metalurgice), Petroşeni — prof. Guida Neurohr (Ministerul Minelor), Timişoara — prof. Boris Curcă (U.C.E.C.O.M.), care de fapt au ocupat în ordine primele trei locuri.

Campionatul școlilor profesionale *la handbal și la volei* s-a desfășurat la băieți și la fete. La handbal au participat 17 echipe de băieți și 8 de fete, iar la volei 17 echipe de băieți și 6 de fete. Caracteristic acestor jocuri sportive este faptul că există mare deosebire între pregătirea elevilor și cea a elevelor.

La băieți, atît la volei, dar mai ales la handbal, echipele au fost foarte bine pregătite sub toate aspectele ; la fete, datorită folosirii unui bagaj redus de elemente tehnice și cu multe greșeli de execuție, jocurile nu s-au ridicat la un nivel corespunzător.

La handbal băieți s-au detașat echipele Școlii profesionale de chimie din orașul Gheorghe Gheorghiu-Dej (prof. Ion Dumitrașcu), iar la fete echipa Școlii profesionale „D. Marinescu" din București (prof. Bela Csavosiy), care prin concepția modernă demonstrată și prin jocul practicat au cîștigat titlurile de campioni.

Nivelul slab al echipelor de volei fete se explică și prin faptul că în turneul final din anul acesta au fost prezentate aceleași echipe ca anul trecut, fapt care demonstrează că celelalte școli profesionale au o slabă preocupare pentru voleiul feminin.

La volei băieți numai 5 echipe din cele 16 prezente anul trecut s-au calificat în finală și anul acesta. Echipa școlii profesionale de chimie din orașul Copșa Mică (prof. Nicolae Aleman) a cucerit titlul de campioană la băieți, avînd o pregătire excepțională. Voleiul practicat de elevii acestei echipe s-a ridicat cu mult, ca nivel tehnic și spectacular, peste celelalte echipe. Școala profesională „23 August" din București, cîștigătoarea turneului final la volei doi ani consecutiv s-a clasat abia pe locul 3.

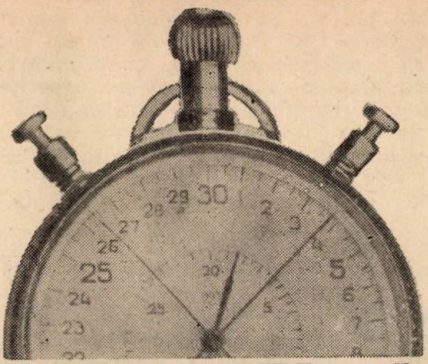
La fete, echipa Școlii profesionale „Fabrica de confecții și tricotaje" din București, deși a ocupat locul I, nu practică un volei de calitate și nu se ridică la nivelul cerințelor actuale.

Comportarea bună a unor echipe în turneele finale ale campionatelor republicane școlare și performanțele unor elevi la finala de atletism sînt și rezultatul muncii perseverente a profesorilor de educație fizică din școlile profesionale, a pasiunii cu care au îndrumat elevii, al sprijinului primit din partea conducerilor școlilor respective.

În același timp însă, aceste rezultate sînt și rodul unei fructuoase colaborări între școli și diferite cluburi și asociații sportive.

Mulți elevi prezenți la aceste finale sînt pregătiți și în afara școlii, în secțiile de performanță ale unor cluburi sportive, fapt care a contribuit la creșterea nivelului rezultatelor sportive în acest sector de învățămînt și la ridicarea nivelului întrecerilor. Această colaborare (școală — cluburi, profesori de educație fizică — antrenori) trebuie îmbunătățită continuu, pentru dezvoltarea sportului școlar.

tehnică



metodică

antrenament

*

Prof.
ZOLTAN DOBRANSZKY
Liceul nr. 16 — Cluj

APLICAREA UNOR METODE MODERNE PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI LA ELEVI

De la *Taigetos*, cînd copiii rahitici și necorespunzători din punct de vedere fizic erau aruncați în prăpăstii și pînă în zilele noastre, cînd sînt salvați mii și mii de copii născuți cu deficiențe fizice sau psihice, fiind reeducați cu ajutorul mijloacelor culturii fizice medicale și redați societății, a fost parcursă o perioadă lungă. Cu cît progresăm spre viitor, cu atît mai sănătos, mai multilateral trebuie să fie OMUL, cel care își făurește viața și societatea.

Educație fizică și sport nr. 8 — 1968, pag. 13

Construirea societății noi nu se poate face cu oameni bolnavi, iar gradul înalt de sănătate a unui popor nu se realizează numai prin sporirea numărului instituțiilor sanitare și de medicină curativă, ci, dimpotrivă, prin demonstrarea prisosinței acestora. Omul sănătos și echilibrat nu necesită decît medicină igienică. Nu putem trece cu vederea faptul că o imensă forță economică, o mulțime de oameni zac în spitale sau sînt în incapacitate de muncă suferind de boli cauzate tocmai de lipsa sistematică de mișcare, de lipsa de călire a organismului.

Mașinile automate, cele cibernetice, munca, condițiile de muncă în viitorul apropiat, zborul în cosmos, munca subacvatică cer, ba mai mult, impun prezența omului sănătos.

Educația fizică nu este un scop în sine, ci un mijloc pentru pregătirea omului sănătos, trebuind să facă față cu succes tuturor sarcinilor mereu crescînde, variate și complexe.

Dezvoltînd cu precădere forța musculară în cadrul lecțiilor de educație fizică, sub un permanent control medical, formăm oameni cu un înalt grad de sănătate, capabili de muncă multilaterală, complexă, indiferent de condițiile variate în care trăiesc. Istoria contemporană impune formarea acelui om care să fie în posesia tuturor calităților fizice și psihice ce trebuie să însumeze tot ceea ce poate avea un organism bun, folositor, cu calități complexe, iar întrebuințarea acestora să se facă la un nivel cît se poate de ridicat.

Elevii formați de noi azi trebuie să reziste mîine înghețurilor necruțătoare de la polurile globului pămîntesc sau ale altor planete, presiunii apei în cercetările submarine, trebuie să lucreze în poziții neobișnuite în cosmos sau să contribuie la muncile de irigare a solului pe pămîntul patriei ; oriunde, în orice meserie, trebuie să fie pregătiți pentru a duce opera noastră mai departe, cu mult succes, spre viitorul fericit al omenirii, avînd în vedere pretențiile multiple, sarcinile concrete ale societății contemporane.

Totodată, trebuie avut în vedere că din timpurile cele mai vechi și pînă în prezent capacitatea neuro-musculară nu a crescut, iar în obținerea performanțelor sportive superioare a jucat un rol important numai pregătirea fizică specifică și perfecționarea tehnicii respective.

Căutarea unei metode, care să poată fi încadrată în lecțiile de educație fizică, în orele de colectiv sportiv, iar mai tîrziu, adaptată la regimul zilnic al cetățeanului, s-a impus ca o necesitate stringentă.

Investigînd un mijloc simplu dar eficace care poate să stea la îndemîna fiecărui cadru didactic de specialitate, la Liceul nr. 16 din orașul Cluj am experimentat o metodă de dezvoltare a forței musculaturii, cu o clasă de băieți timp de doi ani, începînd cu clasa a X-a și terminînd cu clasa a XI-a.

Necesitatea unui studiu cu conținutul amintit mai sus e impusă de cerințele concrete ale societății.

Perfecționarea fizică și morală sînt elemente pe care trebuie să le posede omul societății comuniste. Noi, oamenii de azi, avem datoria să pregătim oamenii care vor trăi în societatea comunistă, să găsim forme adecvate, prin care să asigurăm formarea multilaterală a omului de mîine, apt să răspundă și să corespundă cu ușurință multiplelor sarcini impuse de societate.

Lenin precizează : *„Tocmai lui, acestui tineret, îi revine sarcina de a lupta pentru comunism, el va trebui să întîmpine aceste lupte plin de vigoare și de sănătate, cu nervi de oțel și cu mușchi de fier"*.

Deci, condițiile istorice concrete impun dezvoltarea la un înalt grad a calităților fizice, cu precădere a forței, constituind în mod direct baza celorlalte calități ale organismului omului.

În statistica întocmită de UNESCO în anul 1965 se precizează că creșterea în înălțime a populației globului este surprinzătoare față de anul 1900 : în medie, bărbații cresc cu 9 centimetri, iar femeile cu 7 centimetri, ceea ce permite combaterea cu ușurință a părerilor generale că forța, adică dezvoltarea musculaturii, blochează dezvoltarea sistemului osos în perioada de creștere a copilului.

La nivelul liceelor, accentuarea dezvoltării forței se face cu multă rezervă. În general, ordinea dezvoltării calităților fizice la aceste unități școlare este următoarea : viteză, îndemînare, forță și rezistență, specificată și în metodica predării educației fizice la nivelul școlilor.

Pentru performanța sportivă există o literatură bogată, prin care sînt indicate multe metode privind dezvoltarea musculaturii. De la *metoda halterofilului* pînă la *metoda culturistă*, s-au studiat diferitele variante ale contracțiilor

izometrice și izotonice, iar pe baza experienței acumulate s-au elaborat diferite lucrări. Nici una însă din cele enumerate mai sus nu s-a referit la condițiile concrete care există la nivelul școlilor din țara noastră, ci s-a referit mai mult la aplicarea anumitor metode din cadrul antrenamentului sportiv specializat la care participă un tineret aflat, din punct de vedere fiziologic, aproape sau chiar la nivelul organismului matur.

Desigur, organismul omului e cel mai sensibil, mai complex și mai valoros aparat din lume. Indicarea unei linii precise tocmai în perioada de dezvoltare a lui cere multă grijă, mult studiu și o permanentă supraveghere medicală. Considerăm însă că este necesară desăvîrșirea fizică a organismului chiar în liceu pînă la terminarea ultimelor clase (a XI-a, respectiv a XII-a), cu atît mai mult cu cît la acest nivel de învățămînt situația este următoarea :

— participarea tineretului la lecțiile de educație fizică este obligatorie ;

— lecțiile de educație fizică, în majoritatea cazurilor, se desfășoară sub îndrumarea unui specialist, presupunînd că în clasele a IX-a, a X-a, a XI-a și a XII-a predau cadre didactice cu o pregătire superioară ;

— este posibilă individualizarea procedeelor de predare după caracterul specific al școlii și al elevilor ;

— în această etapă, a dezvoltării lor fizice, elevii sînt sub un permanent control medical ;

— la nivelul învățămîntului superior (în afara institutelor de specialitate), participarea la antrenamentele care asigură o dezvoltare fizică corespunzătoare cerințelor majore este facultativă pentru studenți.

DESFĂȘURAREA EXPERIMENTULUI

I. La sfîrșitul părții fundamentale a lecției de educație fizică, pentru o eficiență mai mare din punct de vedere al angrenării sistemului neuro-muscular, am compus diferite „circuite", ca de exemplu :

— săritură în ghemuit printre brațe, peste ladă, în lungime ;

— rostogolire, din depărtat în depărtat ;

— stînd pe mîini, la perete (2 încercări) ;

— culcat pe spate cu picioarele ridicate la 45 de grade 30 de secunde ;

— 5 flotări în „pod" (din culcat pe spate cu palmele la nivelul capului, ridicare în „pod" și revenire) ;

— din nou săritură în ghemuit printre brațe, peste ladă, în lungime.

Cu clasa a X-a de băieți acest „circuit" s-a repetat de cinci ori.

II. În partea fundamentală a lecției, clasa a fost împărțită în trei grupe și s-a lucrat pe trei ateliere :

— **sărituri ;**

— stînd pe mîini ;

— rostogolire, din depărtat în depărtat. Toate elementele acrobatice erau în faza de repetare a procesului de învățare.

Indiferent de atelierul la care se găsea elevul respectiv, la comandă se culca pe spate și executa 8 flotări în „pod". Exercițiul s-a repetat de mai multe ori în funcție de cerințele gradării efortului (tot cu clasa a X-a de băieți).

Cu alte clase s-au executat mișcări diferite ca : genuflexiuni, flotări simple, mișcări pentru musculatura spatelui sau a abdomenului etc repetate din 5 în 5 minute, în întreaga parte fundamentală. După executarea acestor elemente de forță, elevii și-au reluat activitatea „normală" în cadrul atelierului, iar după 10 minute a avut loc schimbul respectiv de ateliere.

III. Colectivul clasei, împărțit pe trei grupe, a executat sărituri, acrobatică și exerciții pentru dezvoltarea fizică generală. Deci, pentru forță și oarecum pentru mobilitate s-a lucrat 10 minute, cît se lucra și la celelalte aparate. În general, pentru dezvoltarea fizică generală s-a lucrat în fața oglinzilor, cu bustul gol, prelucrîndu-se alternativ musculatura picioarelor, spatelui, brațelor și abdomenului, cu ajutorul halterelor de diferite dimensiuni după indicații și dozări precise. După 10 minute s-a trecut la efectuarea schimbului de aparate.

— Toate variantele reușesc să angreneze întreaga masă musculară a corpului, chiar dacă elevul lucrează cu mai puțină conștiinciozitate la un schimb oarecare ;

— indiferent de varianta folosită, diferența între frecvența cardiacă de la începutul și sfîrșitul lecției este de circa 50—60 de pulsații, la elevii care nu efectuează alt efort în afara orelor de educație fizică, iar la elevii înscriși la diferite secții de performanță ale asociațiilor sportive această diferență variază între 40 și 50 de pulsații ;

— varianta nr. 1 se recomandă numai claselor a X-a și a XI-a de băieți, deoarece fetele nu reușesc să se încadreze în timp și așteaptă una după cealaltă. Variantele nr. 2 și nr. 3 pot fi folosite pentru toate clasele, dacă exercițiile sînt selecționate în funcție de sex, vîrstă și dozate în funcție de capacitatea fizică a elevilor. Se recomandă și folosirea elementelor care impun efort muscular în afara segmentului de contracție, în special pentru musculatura spatelui ;

— după fiecare exercițiu de forță se recomandă folosirea unui exercițiu de mobilitate pentru aceleași grupe musculare, în vederea menținerii elasticității acestora ;

— la sfîrșitul lecției se recomandă efectuarea exercițiilor de respirație forțată chiar în poziții diferite : stînd, șezînd, culcat (unele împrumutate din yoga), știind că respirația forțată este la fel de importantă ca și inspirația adîncă făcută cu ajutorul diafragmei.

Formele de organizare a lecțiilor, schițate mai sus, au avut rolul de a angrena în mod deosebit, prin aparatul locomotor marile funcțiuni, și în special circulația. Cu ajutorul exercițiilor de respirație tip s-a asigurat schimbul necesar de gaze la nivelul plămînilor, iar prin puls a fost verificat gradul de solicitare a organismului. Stabilind astfel necesarul de exerciții pentru fiecare formă s-a trecut la folosirea celor trei variante, în mod alternativ, avînd la bază următoarele considerente :

— dacă exercițiile sînt dozate în mod științific, toate variantele solicită același efort din partea organismului ;

— folosirea exclusivă a unei singure variante creează o monotonie în organizarea lecției, scăzînd astfel interesul deosebit pentru muncă manifestat de fiecare dată de către elevi.

ÎNTERPRETAREA REZULTATELOR

Rezultatele obținute sînt rodul muncii pe o perioadă de 2 ani. La început, elevii nefiind obișnuiți cu un efort fizic s-au lăsat angrenați cu greu în activitatea intensivă. Am întîmpinat multă rezervă din partea lor. Unii dintre ei credeau că pentru a poseda o musculatură puternică sînt necesare calități și predispoziții naturale deosebite. Încet, cu multă răbdare și tact pedagogic am reușit să-i facem să lucreze în mod conștient. S-a ajuns astfel ca din executant, profesorul să devină un simplu coordonator al lecției. Organizarea lecțiilor, învățarea elementelor noi, răspunsul elevilor la diferite comenzi au necesitat multă muncă. Considerăm însă că rezultatele obținute ne îndreptățesc să sacrificăm chiar un număr sporit de lecții pentru ca apoi munca în cadrul lor să se desfășoare la nivelul cerințelor contemporane.

Înălțimea medie a elevilor în cursul celor doi ani ai experimentului a ajuns de la 168 de centimetri la 176 de centimetri, ceea ce ne arată că exercițiile folosite de noi pentru dezvoltarea forței nu au împiedicat creșterea sistemului osos.

Greutatea corpului, în comparație cu înălțimea obținută, corespunde indicilor unei dezvoltări fizice armonioase. Creșterea ei în cursul celor doi ani (cu mici oscilații determinate de regimul de viață și de alimentația din timpul vacanței) arată o dezvoltare sănătoasă a organismului elevilor experimentați.

Cutia toracică, cu cel mai important organ — inima — din punct de vedere al efortului fizic, a obținut o creștere și o elasticitate excelentă. Diferența între perimetul toracic în inspirație și cel în expirație, măsurat în centimetri, demonstrează că efortul efectuat în cursul celor doi ani ai experimentului a fost de natura atleticii grele.

Dezvoltarea volumului muscular se poate constata și în urma măsurătorilor antropometrice efectuate pe brațe și coapse. Datele obținute întăresc concepția prin care se cere o accentuare a densității lecțiilor de educație fizică, ajungînd pînă la efectuarea efortului de intensitate mare.

DINAMICA INDICILOR ANTROPOMETRICI ÎNREGISTRATĂ LA ELEVII DE LA LICEUL Nr.16 - CLUJ SUPUȘI EXPERIMENTULUI, LA ÎNCEPUTUL ȘI SFÎRȘITUL TRIMESTRELOR

Nr. crt.	Date antropometrice	Inițiale	Clasa a X-a anul școlar 1964/1965						Clasa a XI-a anul școlar 1965/1966						Rezultate generale	
			Trimestrul I.		Trimestrul II.		Trimestrul III.		Trimestrul I.		Trimestrul II.		Trimestrul III.		La sfîrșit	
			Început	Sfîrșit	Început	Sfîrșit	Început	Sfîrșit	Început	Sfîrșit	Început	Sfîrșit	Început	Sfîrșit	Maxim	Minim
1	Talia, în centimetri	168	168	168	169	169	171	171,5	172	173	174	175	175	176	184	168
2	Greutatea, în kilograme	61	61	63	63,5	65	65	65,5	66	67	68	69	70	71	78	64
3	Perimetrul toracic în repaus, în centimetri	96	96	97	97	99	99	99,5	100	101	102	105	106,5	108,5	114	103
4	Perimetrul brațului încordat, în centimetri	25	25	26	26,5	27	27	28	29	30	30	32,5	33	33,5	36	31
5	Perimetrul coapsei încordate, în centimetri	49	49	49,5	49	50	50,5	50,5	51	52	52	54	54	55	59	51
6	Diferența între perimetrul toracic în inspirație și expirație, în centimetri	6,5	6,5	7	7,5	8	8	8,5	8,5	8,5	9	9	9,5	9,5	12 (117)	7 (109)
7	Starea afectivă	Indispoziție	Elevii au fost dispuși să lucreze numai împreună cu profesorul						Prin rotație, lecțiile au fost conduse de elevi, inclusiv încălzirea. Profesorul a fixat numai temele și a intervenit la schimbarea atelierelor de lucru.							

Notă: Spre sfîrșitul experimentului, elevii au reușit să-și confecționeze aparate acasă și să lucreze pe baza unui program stabilit de profesor, iar mai tîrziu, după un program stabilit de antrenorul lor.

CONCLUZII

Experiența a dovedit că organismul elevilor nu suferă, ci se dezvoltă atît în înălțime, cît și în greutate, dacă sînt folosite (în cadrul orelor de educație fizică) exerciții pentru dezvoltarea forței. Aceste exerciții practicate sistematic solicită organismul în direcția creșterii acestor indici. De asemenea, considerăm important efectul estetic al acestor exerciții asupra organismului elevilor antrenați de noi. După cum se poate observa, dezvoltarea musculaturii brațelor, picioarelor și a trunchiului imprimă un aspect armonios, plăcut, atît din punct de vedere al formelor, cît și al unei ținute corecte.

Experiența noastră contribuie la sublinierea unor concluzii formulate de alți autori și anume: *antrenamentul cu folosirea exercițiilor de forță, științific conceput și desfășurat, nu implică malformații la nivelul marilor funcțiuni și organe.* Dimpotrivă, efectul acestor exerciții face organismul elevilor capabil să suporte eforturi mari. Metoda preconizată de noi se recomandă și celor care nu au predispoziții pentru exercițiul fizic și în numeroase cazuri de stadii postoperatorii.

Se desprinde o concluzie de ordin metodic ce se referă la importanța stabilirii solicitărilor în cadrul regimului zilnic al subiecților supuși antrenamentului cu exercițiile de forță. În acest sens, este important de relevat necesitatea asigurării continuității antrenamentului cu un volum și o intensitate mărită în timpul vacanțelor școlare.

Pe lîngă aceste concluzii, considerăm ca deosebit de importante efectele educative (individuale și colective) obținute în urma folosirii exercițiilor de forță în cadrul orelor de educație fizică. În acest sens, subliniem formarea unor deprinderi igienice, a unui regim corect de viață, nefolosirea excitanților dăunători organismului. În ceea ce privește efectul educativ colectiv, acesta a reieșit din simpatia cu care a fost primită această metodă nu numai de către colectivul de elevi, dar și de părinții acestora, cadrele didactice din școală etc.

Foștii elevi ai școlii și alte persoane din cartierul în care se află școala au solicitat un program preconizat de noi, privind practicarea sistematică a exercițiului fizic la domiciliu.

BIBLIOGRAFIE

DANCSULY A., CHIRCEV A., MANOLACHE A: Pedagogie, EDP., 1964
DUNGACIU P.: Cercetări în legătură cu pregătirea fizică în gimnastica sportivă, revista „Cultură fizică și sport" nr. 1, 1966.
HOFFMANN B.: Articole despre metoda de antrenament al halterofililor din S.U.A.
IONESCU A.: Curs de medicină a culturii fizice, 1966
KIRIȚESCU C.: Palestrica, Ed. U.C.F.S., 1964.
LIPS J.: Obîrșia lucrurilor, Ed. Științifică, 1964.
MOGOȘ A.: Despre unele aspecte ale antrenamentului în circuit, revista „Cultură fizică și sport" nr. 1, 1966.
NEDELCOVICI ELIZA, NEGREANU SILVIA, MOGOȘ A., COMĂNARU GH., LÖRINCZY FR.: Metodica predării educației fizice in școala generală, E.D.P., 1966.
NOVIKOV D.: Teoria educației fizice, Ed. U.C.F.S., 1961.
* * *: Documentele Congresului al IX-lea al P.C.R.
* * *: Hotărîrea Biroului politic al C.C. al P.C.R. din 29.IV.1949, asupra problemei stimulării și dezvoltării continue a culturii fizice și a sportului.
* * *: Hotărîrea C.C. al P.C.R. și a Consiliului de Miniștri din 2.VII.1957 cu privire la reorganizarea mișcării de cultură fizică din Republica Populară Română.
* * *: Salutul C.C. al P.C.R., al Consiliului de Stat și al Consiliului de miniștri către Conferința pe țară a U.C.F.S. din R.P.R. și lucrările primei Conferințe pe țară a U.C.F.S. din 23—25.II.1962.
* * *: Izometria, culegere de articole, Ed. U.C.F.S., 1966.
* * *: Antrenamentul în circuit. Ed. U.C.F.S., 1966.

Résumé

L'auteur fait une description de la méthode culturiste en tant que moyen de développement de la force chez les éléves, qui a été utilisée dans les leçons d'éducation physique du lycée nr. 16 de Cluj. On présente trois variantes des „circuits" utilisés et la façon dont elles ont été appliquées. On y présente aussi les conclusions qui ont été retirées, ainsi que les indication méthodiques pour l'utilisation des „circuits" respectifs.

On y fait, aussi, une déscription comparative des valeurs individuelles anthropométriques avant et aprés l'expériment. La conclusion de l'auteur est qu'en utilisant les développement de la force dans les leçons d'éducation physique an obtiendra des résultats trés bons, contrairement à l'opinion que ces exercices empêcheraient le développement du système osseux, en spécial.

Summary

In this work, the author makes a description of the culturiste method for developping the strengh by the school pupils, utilized in the frame of the secondary school in Cluj.

There are shown three variants of the variants of the utilized circuits and the way they have been applied as well as their conclusions and the methodical indication for using he respective „circuits".

The author makes a comparative description of the values of the anthropometrical indexes before and after the experiment. The conclusion to which comes the author is that, utilizing exercises for increasing the strengh in the lessons of physical education, can be obtained very good results, contrary to the opinion that these prevent especially, the normal development of the ossous system.

Lector univ.
LUCIAN VASILESCU
Asist. univ.
CORNELIU CĂLUGĂREANU
Asist. univ.
CORNELIU NEGULESCU
Institutul pedagogic — Bucureşti

UTILIZAREA UNOR GRUPE DE EXERCIŢII DIN ŞCOALA MINGII LA CLASELE I—VIII*

Prin şcoala mingii înţelegem procesul de formare a cunoştinţelor, deprinderilor şi abilităţilor de mînuire a mingii, de obişnuire cu obiectul de joc.

Aceasta are drept scop formarea unui bagaj motric specific lucrului cu mingea, vast şi variat, pe care să se instaleze şi să se perfecţioneze deprinderile motrice specifice fiecărei ramuri din jocurile sportive. Paralel cu aceasta, trebuie să formeze deprinderi şi abilităţi necesare vieţii de toate zilele, în special în mînuirea diferitelor obiecte.

Prin predarea exerciţiilor din şcoala mingii la elevii diferitelor clase, alături de celelalte mijloace ale educaţiei fizice, se contribuie la :

— dezvoltarea calităţilor fizice, în general ;
— dezvoltarea îndemînării specifice ;
— dezvoltarea vitezei de execuţie ;
— dezvoltarea îndemînării în regimul celorlalte calităţi fizice ;
— formarea şi dezvoltarea calităţilor psihologice ;
— formarea unui bagaj mare şi foarte variat de deprinderi motrice specifice de mînuire a mingii ;
— însuşirea unor procedee tehnice elementare ;
— formarea şi dezvoltarea unor procese psihologice de percepere specializate (simţul mingii, simţul de apreciere a distanţei şi unghiului cu care se deplasează obiectul de joc, simţul de apreciere a vitezei şi intensităţii pe care o are obiectul de joc, simţul chinestezic) ;
— formarea şi perfecţionarea unor deprinderi specializate (selective) de mînuire a obiectului de joc.

Literatura de specialitate, deşi se ocupă de metodica predării jocurilor de mişcare şi a jocurilor pregătitoare pentru cei mici, preşcolari şi şcolari, nu a reuşit să cuprindă în suficientă măsură prezentarea unor exerciţii prin care să se urmărească formarea deprinderilor specializate de mînuire a mingii în condiţiile variate de execuţie, sau de exerciţii cu caracter selectiv privind lucrul cu mingea. În general, autorii lucrărilor de specialitate au abordat probleme de predare a jocurilor dinamice, a jocurilor pregătitoare, sau de predare a unui joc sportiv, în care au adus precizări în legătură cu metodica învăţării procedeelor tehnice, sistematizarea şi eşalonarea exerciţiilor, formaţiilor şi a jocurilor pregătitoare.

Privitor la şcoala mingii, literatura de specialitate face referiri în special la aspectele ce urmăresc prinderea şi pasarea mingii, cu o mînă şi cu două mîini, în condiţii diferite de execuţie, fără să se ocupe de exerciţiile premergătoare instalării unor deprinderi specifice de mînuire a mingii.

*) *Aspecte principale din lucrarea „Contribuţii cu privire la metodica utilizării unor grupe de exerciţii din şcoala mingii pentru formarea deprinderilor de mînuire a mingii" prezentată la Sesiunea de comunicări şi referate ştiinţifice organizată de I.C.F., 30—31 martie 1968.*

Educaţie fizică şi sport nr. 8/1968 — pag. 19.

Programele de învățămînt pentru clasele I—IV și V—VIII nu asigură o îndrumare suficientă a metodicii de predare a jocurilor sportive, în special la clasele I—IV. Jocurile dinamice prevăzute în programă, majoritatea incluse în capitolul „gimnastică", sînt insuficiente și sărace sub aspectul conținutului specific. Ele nu asigură elevilor un volum de exerciții corespunzător formării de cunoștințe, deprinderi și abilități necesare învățării timpurii a jocurilor sportive.

Exercițiile din școala mingii sînt insuficient cunoscute și aplicate în rîndul elevilor la vîrstele respective. Insuficiența pornește din erorile metodice ale predării educației fizice preșcolare și se mențin în școala generală, ca urmare a lipsei de preocupări determinate de programă și de metodica aplicării acesteia. La aceste insuficiențe se mai adaugă și lipsa de dotare a școlilor cu mingi de diferite mărimi și greutăți.

Stadiul actual al dezvoltării jocurilor sportive, pe plan mondial, reclamă o metodică de pregătire încă de la o vîrstă timpurie. În acest sens, reactualizarea utilizării exercițiilor din școala mingii în învățămîntul preșcolar și școlar apare ca o necesitate. Cu atît mai mult se impune, în momentul de față, cunoașterea și extinderea acestor grupe de exerciții, cu cît marea majoritate a școlilor noastre generale nu dispun de condiții pentru efectuarea lecțiilor de educație fizică în sezonul rece, aceste condiții rezumîndu-se la însăși sala de clasă sau la un culoar din școală. Exercițiile din școala mingii constituie materialul cel mai bogat pe care profesorii trebuie să-l folosească în lecțiile respective. Elevii își pot aduce o importantă contribuție la îndeplinirea sarcinilor lecției, marea lor majoritate fiind posesori ai unei mingi.

Pentru realizarea acestei lucrări, autorii au studiat materialele existente, în special lucrările autohtone, pentru a putea determina insuficiențele acestora în cadrul temei alese, pentru a culege exercițiile și formațiile referitoare la școala mingii. Acestea au fost apoi selecționate, prelucrate și completate cu noi variante de execuție, corespunzătoare scopului propus. Insuficiențele constatate cu privire la grupele și variantele de exerciții ne-au determinat să imaginăm și să creăm exerciții și variante noi.

Pentru a stabili o gradare în predarea exercițiilor din școala mingii am ordonat materialul realizat pe grupe de exerciții, repartizîndu-le pe clase, în raport cu condițiile de execuție și gradul lor de dificultate.

Această repartizare, realizată inițial din punct de vedere teoretic, a fost experimentată apoi practic. Experimentarea a fost făcută la două școli generale, prin predarea grupelor de exerciții pe clase, pentru determinarea gradului lor de accesibilitate, fără a lua în considerație faptul că la clasele mari exercițiile anterioare (teoretic planificate) nu au fost executate.

Reușita practică a acestor exerciții din școala mingii am înregistrat-o fotografic, realizînd un album cu fotografii (grupe de exerciții și formații pe clase) făcute în condițiile de lucru cu elevii, la clasele respective.

INDICAȚII METODICE

— Exercițiile alese trebuie să servească sarcinilor educației fizice școlare și, în general, să corespundă sarcinilor programei.

— La clasele mari, unele exerciții cu grad de dificultate ridicat par inaccesibile datorită faptului că nu au existat anterior în predare exerciții pregătitoare pentru acestea. Se vor crea exerciții pregătitoare care să rezolve gradarea metodică a dificultății din grupa respectivă de exerciții.

— La clasele mici, începînd-se cu exerciții cu grad de dificultate mic, datorită gradării dificultății, după însușirea lor se pot introduce exerciții de dificultate mai mare, planificate teoretic inițial pentru clasele următoare.

— Este indicată gruparea predării exercițiilor planificate pentru vîrsta de 8 ani, la 5 ani, raportat la gradul de dificultate al exercițiilor și la nivelul de asimilare al colectivului.

— Exercițiile planificate la clasele mici pot fi repetate și la clasele mari, ele dezvoltînd în general același interes, dar prin gradul de dificultate relativ ușor pentru vîrsta respectivă, va duce la execuții în regim de mare viteză.

— Exercițiile planificate pentru clasele mari nu vor fi aplicate la clasele mici, majoritatea acestora fiind inaccesibile datorită particularităților de vîrstă și nivelului aperceptiv al elevilor.

— Exercițiile care solicită o respectare riguroasă a tehnicii de execuție (de exemplu : transportul mingii cu o mînă, cu brațul întins), deși nu au aceleași efecte emoționale în comparație cu celelalte vor fi totuși folosite datorită rolului lor motric, urmînd ca aspectul emoțional, de întrecere, să fie stimulat prin punctarea execuțiilor corecte și penalizarea celor incorecte.

— Tendința manifestată de elevi spre ușurarea sau simplificarea execuției pentru a cîștiga întrecerea trebuie limitată, iar atenția lor să fie concentrată către o tehnică de execuție corectă desfășurată în regim de întrecere. Exagerarea întrecerii în dauna execuției și invers constituie o contraindicație. În această situație, elementul de întrecere va fi folosit numai după însușirea corectă a tehnicii de execuție.

— Se vor aplica cu precădere exercițiile cu conținut de solicitare a mînuirii mingii pe trasee mai lungi datorită eficienței lor, iar pe de altă parte, elevii manifestîndu-și dorința de a fi cît mai mult în posesia mingii. De asemenea, ponderea folosirii exercițiilor trebuie să cadă pe cele ce se desfășoară în condiții de deplasare.

— Grupele de exerciții trebuie predate metodic atît pentru dezvoltarea îndemînării în regim de viteză și de solicitare fizică, cît și pentru a însoți metodica de predare a jocurilor sportive în școala generală.

— La fiecare clasă se poate crește metodic gradul de dificultate, chiar depășind cele preconizate clasei respective, păstrîndu-se însă orientarea metodică generală.

În desfășurarea exercițiilor din școala mingii, profesorii au latitudinea să întrebuințeze felurite obiecte (mingi), a căror folosire gradată în cadrul aceluiași exercițiu stimulează realizarea scopului folosirii exercițiilor din școala mingii : dezvoltarea îndemînării. Din acest punct de vedere considerăm necesară următoarea sistematizare cu privire la obiectul cu care se desfășoară exercițiul :

a. ca număr de obiecte : cu o minge, cu două mingi, cu mai multe mingi ;

b. ca volum al obiectelor : cu o minge mică, cu o minge mare, cu o minge normală ;

c. ca greutate a obiectelor : cu o minge ușoară, cu o minge grea, cu o minge normală.

Necesitatea unei sistematizări într-o formă generală a principalelor exerciții din școala mingii ne-a determinat să grupăm aceste exerciții într-o schemă, din care am extras în tabelele ce urmează exercițiile și variantele de exerciții împărțite pe clase. Am considerat ca principale următoarele puncte :

1. cum se lucrează cu mingea (modul de execuție) ;
2. condițiile de execuție ;
3. formațiile ce pot fi folosite.

Astfel, privind modul de execuție desprindem :

— execuție cu două mîini ;

— execuție cu o mînă (cu mingea în sprijin pe antebraț sau trunchi, cu mingea în echilibru pe palmă) ;

— cu mingea ținută între picioare (între genunchi sau între glezne) ;

— variante de combinații între cele de mai sus.

Din punct de vedere al combinațiilor de execuție, exercițiile se pot desfășura :

a. *de pe loc :* transmiterea mingii de la elev la elev, prin aruncare ;

b. *din deplasare :*

1) transportul mingii din mers (și variante de mers), din alergare (și variante de alergare), din alergare sărită pe un picior, pe două picioare, din ghemuit în ghemuit.

2) conducerea mingii prin rostogolire pe sol, prin dribling.

Formațiile au fost sistematizate astfel :

a. *de pe loc :*

1) cu căpitan : în cerc, linie, șir ;

2) fără căpitan : în cerc, linie (linii), în șir (șiruri), în triunghi, în pătrat ;

b. *în circulație :*

1) variante de circulație ale elevilor (cu minge, fără minge, pe direcția de transmitere a mingii, pe alte direcții) ;

2) variante de circulație ale mingii ;
c. ***combinații :***
1) cu aparate ;
2) cu alte sarcini de pregătire fizică.

Prezentăm în continuare felul în care considerăm că **trebuie** repartizate grupele de exerciții de transportare și de transmitere a **mingii prin** înmînare, pe clase (tabelele nr. 1 și nr. 2).

Tabelul nr. 1

EXERCIȚII DE TRANSPORTARE A MINGII

EXECUȚIE CU O MÎNĂ	A.N	M.P.	A.S.1	A.S.G.	A.S.2
1. Cu o minge :					
a. ținută la piept;	1	2	3	4	5
b. ținută în echilibru pe palmă, cu brațul întins (înainte, lateral, sus).	3	4	6	8	7
2. Cu două mingii :					
a. ținută una la piept și cealaltă în echilibru pe palmă, cu brațul întins în lateral;	4	4	5	7	7
b. ținute în echilibru pe palme, cu brațele întinse în lateral.	5	5	7	8	8
EXECUȚIE CU DOUĂ MÎINI					
1. Cu o minge :					
a. ținută la piept ;	1	2	3	4	5
b. ținută deasupra capului ;	1	2	3	4	5
c. ținută la spate.	3	4	5	6	7
2. Cu două mingii ținute la piept.	1	2	3	4	5
3. Cu trei mingii ținute la piept.	2	3	6	7	8
4. Cu mai multe mingii ținute la piept.	4	-	6	-	8
EXECUȚIE CONTINUĂ					
1. Cu o minge ținută între picioare;	-	-	3	-	3
2. Cu două mingii :					
a. una ținută la piept și cealaltă între picioare;	-	-	6	-	6
b. una ținută în echilibru pe palmă, cu brațul întins (în față, lateral, sus) și cealaltă între picioare.	-	-	7	-	7
3. Cu trei mingii :					
a. două ținute la piept și una între picioare;	-	-	7	-	7
b. O minge ținută la piept, alta în echilibru pe palmă, cu brațul întins (în față, lateral, sus) și cealaltă între picioare ;	-	-	8	-	8
c. două ținute în echilibru pe fiecare palmă, cu brațul întins (în față, sus, lateral) și cealaltă între picioare.	-	-	8	-	8

NOTĂ : *Inițialele rubricilor reprezintă :*

Alergare normală – A.N.
Mersul piticului – M.P.
Alergare săritǎ pe un picior – A.S.1
Alergare săritǎ din ghemuit, în ghemuit – A.S.G.
Alergare săritǎ pe două picioare – A.S.2

Tabelul nr. 2

EXERCIȚII DE TRANSMITERE A MINGII PRIN ÎNMÎNARE

	P.L.	P.P.	D.C.	P.S.	C.
1. Preluarea mingii cu 2 mîini și transmiterea ei cu 2 mîini. — — — — — —	1	1	1	–	–
2. Preluarea mingii cu 2 mîini și transmiterea ei cu o mînă. — — — — —	2	2	–	–	–
3. Preluarea mingii cu o mînă și transmiterea ei cu 2 mîini. — — — — —	2	2	–	–	–
4. Preluarea mingii cu o mînă și transmiterea ei cu cealaltă mînă. — —	4	–	4	5	5
5. Preluarea mingii cu o mînă și transmiterea ei cu aceeași mînă. — —	3	3	–	–	–

NOTĂ : Inițialele rubricilor reprezintă: trecerea mingii:
Prin lateral – P.L.
Printre picioare – P.P.
Pe deasupra capului – D.C.
Pe la spate – P.S.
Circular – C.

Resumé

L'école du maniément du ballon reprèsente le processus à l'aide duquel on peul former les connaissances, les abilités et les habitudes qui mèment à la familiarisation avec l'objet du jeu. Partant de ces éléments, les auteurs nous font une prèsentation des conditions dans lesquelles on doit utiliser certaines groupes d'exercices faisant partie de l'école du ballon chez les classes I—VIII-ème. En même temps, on donne les indications méthodiques pour l'utilisation corrécte de ce genre d'exercices à differentes classes.

Pour exemplification on donne deux tableaux reprèsentant le mode de répartition par classes les exercices de transport du ballon, ainsi que ceux de la passer par transmission dirécte, de main en main.

Summary

The ball school is the process by which are formed the knowledges, habits and abilities in what concerns the handling of the ball and the accustoming with the game.

Having în view these elements, the authors present the conditions in which should be utilized certain groups of exercises of the ball school in the I—VIII forms. în the same time are given also methodical indications for a proper use of the exercises of handling the ball in the different forms.

For exemplification, are shown two lists representing the way in which should be distributed the exercises of carryng the ball in the different forms, as well as those of trasfering the boll by handing it over.

Prof.
AURORA EBERT
Școala generală nr. 12 — Brașov

PREDAREA EDUCAȚIEI FIZICE LA CLASELE I—IV CU PROFESORI DE SPECIALITATE

Rezolvarea sarcinilor educației fizice este condiționată, credem noi, nu atît de programa școlară și activitatea de la clasele V—VIII cît de aceea de la clasele I—IV și chiar din învățămîntul preșcolar.

Știm cu toții că, prin specificul său, educația fizică are un rol deosebit de important în dezvoltarea armonioasă a organismului elevilor, în întărirea sănătății și dezvoltarea capacității de muncă. Alături de celelalte laturi ale educației, educația fizică la clasele I—IV pe lîngă formarea unui bagaj de cunoștințe, de priceperi și deprinderi motrice, exercită o puternică influență în formarea trăsăturilor moral-volitive și de caracter.

Cu toate acestea, profesorii care predau la clasele a V-a ne semnalează în toate ocaziile că nivelul de pregătire a elevilor este foarte slab, că un trimestru întreg se pierde cu învățarea unor exerciții, care ar fi trebuit însușite din clasele anterioare. Ei argumentează acest nivel slab astfel :

— lipsa celor mai elementare priceperi și deprinderi motrice ;
— lipsă de orientare în spațiu, echilibru, coordonare și ritm în mișcări ;
— elevii nu sînt inițiați în nici-o ramură sportivă.

Analizînd programa școlară, parcurgînd atent probele de control, și efectuînd o serie de sondaje în legătură cu munca învățătorilor, nimic nu mai pare inexplicabil.

Programa școlară pentru clasele I—IV este corespunzătoare întrucît ține seama de particularitățile morfologice, fiziologice și psihologice ale copiilor, care la această vîrstă prezintă diferite caracteristici. De asemenea, programa școlară prin probele de control prevede cunoștințe teoretice, priceperi, deprinderi motrice și calități fizice la: gimnastică (gimnastică de bază și gimnastică sportivă), atletism (alergări, sărituri, aruncări) și jocuri dinamice.

Cu toate acestea, programa școlară are două deficiențe : una, credem, de greșită redactare, deoarece la programa clasei a IV-a capitolul de sărituri este trecut ca subcapitol la alergări, iar a doua deficiență constă în aceea că nu se prevăd jocuri sportive, ale căror elemente și procedee simple, cu o îndrumare corectă, se pot învăța foarte bine și la această vîrstă.

Considerăm că probele și normele de control trimestriale și în special cele de la clasa a IV-a nu sînt ceea ce s-ar potrivi pentru viitoarea clasă a V-a, întrucît nu asigură elevilor un bagaj de deprinderi motrice, cunoștințe și priceperi la sfîrșitul celor patru clase.

În acest sens, dorim să facem cîteva aprecieri asupra probelor și normelor de control.

Astfel, în trimestrul I se cere „alergare cu start din picioare pe distanța de 30 de metri, pe grupe de 4—5 elevi sub formă de întrecere (fără cronometrare)". Apreciem acești 30 de metri prea puțin, pentru că în recreații, copiii aleargă în mod obișnuit mai mult, deci eforturile depuse de ei depășesc cu mult efortul cerut de această probă de control. Iar paranteza „fără cronometrare" astăzi nu-și mai are rostul pentru că nimic nu stimulează mai mult un copil ca întrecerea, iar cronometrarea alergării se impune tocmai pentru a diferenția pe cîștigători.

La probele de sărituri considerăm că este necesar a se indica normele minime și maxime, întrucît depășirea limitei maxime este cel mai bun stimulent al copiilor. În acest sens, propunem următoarele norme :

— săritura în înălțime : fetele 50—80 cm, băieții 60—90 cm ;
— săritura în lungime : fetele 2,00—2,50 m, băieții 2,40—3 m.

Iar probele și normele de control pentru dezvoltarea și determinarea forței copiilor, credem că s-ar putea înlocui cu altele mai obiective și utile.

Astfel, norma de control din trimestrul al II-lea „învingerea partenerului prin împingerea lui în afara unui cerc marcat pe sol" este un exercițiu bun și folositor în lecția de educație fizică, dar practica ne-a demonstrat că el nu necesită nici-o pregătire prealabilă, iar notarea elevului nu se poate face cu precizie, fiindcă toți luptă cu aceeași ambiție și toți greșesc la un moment dat. Și atunci, ce notă să le dăm ? Numai 10 ? Sau numai 6—7 ?

Aceleași aprecieri comportă și norma de control din trimestrul al III-lea „tracțiune cu frînghia". Nu era mai bine dacă acestor copii li s-ar fi cerut „aruncarea corectă la distanță cu mingea de oină", probă tradițională de tetratlon, pasarea unei mingi cu greutate și mărime redusă peste o sfoară sau plasă joasă, conducerea mingii cu mîna, sau alte exerciții din jocuri sportive ?

Natural, aceste îmbunătățiri se pot aplica acolo unde programa școlară se parcurge integral. Dar ne întrebăm : a controlat vreodată cineva cît se parcurge din programă ? Și cum se aplică prevederile programei ? Un singur lucru este clar : elevii din clasele a V-a au un nivel slab de pregătire. De ce ?

Deoarece, orele de educație fizică predate de învățători prezintă o serie de neajunsuri, și anume :

— în majoritatea cazurilor lecțiile sînt statice, neatractive și se limitează la cîteva exerciții „șablon" (cîteva exerciții din coloana de gimnastică și un joc) ;

— alteori, orele de educație fizică primesc altă destinație : limba română, matematică sau pentru rezolvarea altor sarcini ce revin școlii ;

— în general, învățătorii nu pot demonstra exercițiile corect și nu au ochiul format pentru a vedea greșelile fundamentale comise de elevi.

Un alt neajuns, dintre cele mai mari, ce frînează activitatea învățătorilor și a profesorilor care lucrează cu competență și pricepere, este lipsa de mijloace materiale. Majoritatea școlilor generale nu au sală de gimnastică, și dacă există vreuna sau vreo sălită improvizată, ea este folosită aproape în exclusivitate de elevii claselor V—VIII. Școlile sînt slab dotate cu materiale sportive, nu sînt mingi, corzi, materiale de atletism etc.

Toate acestea explică de ce elevii din clasele a V-a sînt rigizi, neîndemînatici, cu coordonare redusă, fără simțul ritmului, și sînt tentați să se scutească de la orele de educație fizică. Lucrurile se remediază — natural — pe parcurs, de către profesorii de educație fizică începînd din clasa a V-a, dar atunci cum rămîne cu pregătirea timpurie a copiilor ? O lăsăm pe seama cluburilor sportive cu secții de copii sau a școlilor sportive, care toate la un loc nu pot pregăti decît un număr foarte mic de copii ? De ce să nu fie chiar școala, pepiniera tuturor sporturilor ? De ce să alergăm după copii dotați cu calități fizice cînd însăși școala are copii talentați nedepistați și neîndrumați ?

În continuare, vom prezenta învățăminte din experiența ca profesor de specialitate la Școala generală nr. 12 din Brașov, la clasele I—IV timp de 5 ani (1963—1968).

Întrucît lucram pentru prima dată cu clase mici, înainte de a începe munca, am consultat literatura de specialitate, dar trebuie să spunem că această literatură este foarte săracă și în mare parte necorespunzătoare astăzi.

Ne-am consultat cu învățătoarele de la școala noastră și de la alte școli, care au mărturisit că dificultatea constă în predarea lucrurilor noi, în propria lor lipsă de experiență, în greutatea de a demonstra exercițiile și lipsa unei săli și materiale sportive.

De asemenea, urmărind notele din catalog și verificîndu-le cu nivelul de pregătire și cunoștințe al elevilor de la alte clase, am constatat că notele date de învățători sînt exagerat de mari raportate la nivelul de pregătire a elevilor, iar unele sînt influențate de celelalte note. Nu odată a trebuit să dăm socoteală unui părinte sau chiar unei colege pentru o notă de opt. Aceasta s-a întîmplat în primii ani. Cu timpul am reușit să schimbăm concepția în școală despre activitatea de educație fizică, situînd-o pe treapta celorlalte materii de învățămînt.

Scopul nostru, în tot timpul acestor 5 ani, a fost de a forma și a dezvolta la copii un bagaj de deprinderi motrice corecte și calități fizice corespunzătoare.

Cum am lucrat ? Ce metode și procedee am folosit ? Multe și variate. Tot ceea ce se cere la clasele mari am adaptat la specificul celor mici. Printre problemele mai importante ale procesului de predare am urmărit în principal :

1. În primul rînd, am cerut cu o constantă exigență ca elevii să se prezinte în echipament sportiv (maiou, chiloți, tenișI), chiar și în timpul iernii. De asemenea, am fost exigenți ca toți să-și însușească corect exercițiile predate. Mai mult, cu elevii din clasele a III-a și a IV-a, exercițiile de alergare din partea pregătitoare a lecției, le-am efectuat afară chiar și în timpul iernii, cu toate că erau îmbrăcați în echipament sumar. Cu toate acestea, de-a lungul celor 5 ani de învățămînt nici un părinte nu a venit să reclame că a răcit copilul lui la ora de educație fizică. Am încercat deci să facem călirea organismului, lucru pe care l-am reușit într-o oarecare măsură.

2. Ne-am străduit să facem lecții cu conținut cît mai bogat și atractiv, de stimulare a copiilor pe toată durata orei. Chiar și pauzele am încercat să le facem cît mai plăcute și mai atractive, arătînd copiilor diferite fotografii sportive, modul de funcționare a cronometrului etc.

Cu toată varietatea temelor nu am trecut însă niciodată la exerciții noi pînă nu s-au însușit temeinic cele predate.

3. În partea pregătitoare a lecțiilor am folosit pe o scară largă exercițiile de atenție, în care am introdus învățarea unor poziții sau exerciții, care după numărătoare s-ar fi însușit mult mai greu.

Avînd din fericire un pian vechi și eu personal știind să cînt la acest instrument, totdeauna partea pregătitoare și unele exerciții din partea fundamentală au fost secondate de ritmul muzicii. Muzica de altfel ne-a ajutat să restabilim ordinea și disciplina după jocuri, întreceri sau mînuirea de aparate. Era suficient să mă așez cîteva clipe la pian, ca elevii fără nici o invitație sau comandă, să se alinieze.

4. Am folosit întrecerile sub toate aspectele. Începînd din partea pregătitoare a lecției, întrecerile aveau reguli precise și un anumit punctaj pentru executarea corectă a unor mișcări pentru greșeli și pentru disciplină etc. Întrecerile au avut loc fie între grupa de băieți și fete (clasele fiind mixte), fie între cei înalți cu cei micuți, fie între numerele 1,2,3 cu copiii amestecați etc. Uneori păstram evidența punctajului toată ora, terminînd cu jocul. Natural, pentru a evita șablonizarea acestei metode am folosit-o doar din cînd în cînd, cu toate că aceia care raportau la lecția următoare situația punctajului erau copiii, cerînd să continuăm acordarea punctelor. Pe cît posibil, am încercat să eliminăm subestimarea celor care erau învinși și acel leitmotiv copilăresc „ați mîncat bătaie" de aceea, în mod abil, inventam alte exerciții la care grupa învinsă să poată răspunde cu executări mai corecte sau rapide, pentru a echilibra diferența de puncte.

În cadrul acestor întreceri am vegheat permanent ca elevii cîștigători să fie modești, să nu facă pe „grozavii" față de cei învinși, demonstrîndu-le că greșeli pot face și unii și alții.

5. Cronometrul l-am folosit de cîte ori am avut ocazie : la alergări, curse peste sau pe sub obstacole, ștafete aplicative etc.

6. Din cînd în cînd, în partea pregătitoare a lecției, timp de 8—10' am lăsat elevii să lucreze independent. Pentru aceasta, le-am indicat ce aparate pot folosi, le-am sugerat cîteva exerciții distractive, și i-am obligat ca tot timpul să lucreze. Astfel, am observat ce energie nebănuită și ce posibilități de însușire au copiii lucrînd independent. Singurul aspect negativ îl constituie gălăgia dezlănțuită la început, care însă se potolește, dacă se intervine special în acest scop.

7. Pentru efectuarea jocurilor și însușirea diferitelor elemente din jocurile sportive am procurat mingi multe, de diferite mărimi și le-am folosit foarte des. Cele mai bune fiind cele de material plastic întrucît sînt ușoare, nu produc accidente și au avantajul că sînt și ieftine.

Sub formă de joc am lucrat pentru însușirea pasei de volei, conducerea mingii ca la baschet și handbal și chiar conducerea mingii cu piciorul printre obstacole, ca la fotbal. Nu vă putem descrie cu ce plăcere și conștiinciozitate au executat copiii aceste teme și bucuria lor cînd vedeau că aducem mingile.

8. La începutul fiecărui an școlar am efectuat măsurători antropometrice pentru a verifica gradul de sănătate și de dezvoltare a copiilor. Apoi, am indicat părinților anumite măsuri ce trebuiau luate în unele cazuri, iar cazurile mai grave au fost semnalate cabinetului medical.

9. Pentru a veni în ajutorul învățătoarelor am ținut o serie de lecții demonstrative cu explicațiile necesare, la care au asistat. De asemenea am asistat și noi la lectiile lor, am fost consultați la elaborarea planificărilor și am lămurit

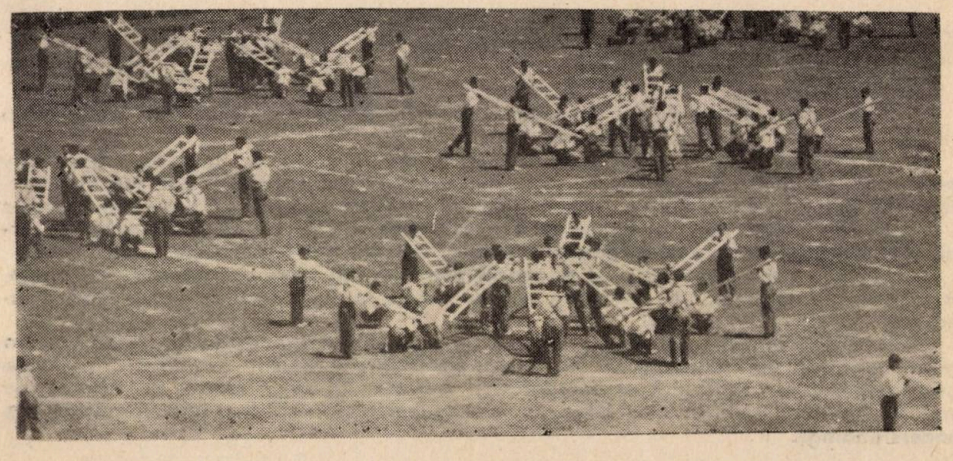
o serie de probleme impuse de programă. Deoarece la școala noastră învățătoarele au dat dovadă de pasiune și conștiinciozitate, diferența de pregătire a elevilor din celelalte clase față de cei din clasa experimentală nu este prea mare.

Rezultatele obținute nu pot oglindi avantajul predării educației fizice cu profesor de specialitate, deoarece o singură serie de elevi pe care i-am avut sub îndrumare timp de 4 ani (1963—67) nu poate indica decalajul care se semnalează în pregătirea lor, comparativ cu elevii instruiți de învățători. Totuși, profesoara care predă acum la această serie, de clasa a V-a, ne-a informat că elevii proveniți din clasa experimentală sînt la un nivel de pregătire fizică generală superioară față de ceilalți, au un bagaj de deprinderi motrice superior și se adaptează cu ușurință noilor exerciții care apar în clasa a V-a, sînt multilaterali, au coordonare, ritm, suplețe, echilibru. Notele lor după probele de control sînt superioare celorlalți elevi. În tabelul numărul 1 dăm ilustrarea grafică a situației elevilor de la experiment.

Tabelul nr. 1

Probele		Clasa experimentată		Alte clase	
		Maxim	Minim	Maxim	Minim
Băieți	40 m	7″	8″	7″2	8″2
	Săritura în lungime cu elan	3,80 m	2,40 m	3,40 m	2,20 m
	Aruncarea mingii de oină	41 m	22	36 m	18
Fete	30 m	6″1	6″8	6″1	7″1
	Săritura în lungime cu elan	3,40 m	2 m	3,25 m	1,80
	Aruncarea mingii de oină	30 m	13 m	21 m	10 m

Menționăm faptul că una din eleve a fost selecționată de Școala sportivă pentru volei, 4 băieți de clubul Dinamo la scrimă, iar echipele de gimnastică ale școlii sînt formate în majoritate din elevii și elevele provenite de la clasa experimentală. Aceștia au obținut cîteva succese deosebite cu toate că erau cei



mai mici. Anul trecut echipa de gimnastică la băieți a ajuns pînă în faza regională (5 băieți proveniți de la experimental și numai unul din altă clasă), acum doi ani la un concurs de gimnastică pentru copii am ocupat locul I la băieți și locul II la fete, iar acum 3 ani, la concursul de gimnastică al copiilor ne-am clasat pe locurile I și la băieți și la fete.

CONCLUZII

1. În prezent, educația fizică la clasele I—IV se predă în mod necorespunzător, iar pregătirea și cunoștințele elevilor sînt slabe.

2. Programa școlară nu este greșit concepută, dar considerăm că probele de control trimestriale sînt prea modeste față de posibilitățile copiilor la această vîrstă.

3. În general, învățătorii nu cunosc metodica predării exercițiilor și nici tehnica trecerii normelor.

4. Credem că predarea educației fizice trebuie făcută cu profesori de specialitate începînd chiar de la clasele I—IV.

5. Sub formă de joc, cu materiale reduse ca dimensiuni pentru copii, cu regulamente adaptate la vîrsta lor se poate începe prin jocuri pregătitoare inițierea lor în diferite ramuri sportive și, în special, în jocurile sportive și în gimnastică.

Sîntem convinși că numai profesorul va putea găsi metodele cele mai bune pentru a aplica programa școlară, chiar și în condiții mai vitrege de lucru și numai el va fi în stare să ridice prin inventivitate, procedee variate, calitatea lecțiilor.

Résumé

En se basant sur son expérience, accumulée pendant 5 ans de professorat de spécialité chez les classes I—IV, l'auteur tire les conclusions suivantes: 1. L'enseignement de l'éducation physique chez les classes I—IV-ème doit être fait par des professeurs de spécialité, car les instituteurs ne connaissent ni la méthodique de l'enseignement des exercices physiques, ni la téchnique du passage des normes de contrôle ; 2. Les épreuves et les normes de contrôle trimestrielles sont trop modéstes par rapport aux possibilités des enfants, et, de plus, ne sont pas les plus appropriées; 3. Sous forme de jeux, avec des materiaux reduits et des régles addoptées à l'âge des enfants, on peut commencer l'initiation des éléves dans la gymnastique et les jeux sportifs; 4. Les professeurs qui enseignent chez les classes VI-ème signalent les difficultés dans les leçons ayant pour sujet les plus élémentaires exercices à cause de la gaucherie des enfants, auxquels monquent la coordination et l'orientation dans l'éspace, du fait qu'ils n'ont pas aquis, à la fin des premières quatre classes, le bagage motrique indispensable.

Summary

The author, based on his experience after his 5 years as speciality professor in the I—IV forms, draws the following concluzions:

1. The teaching of physical education in the I—IV forms must be effected by professors of speciality, having in view that teachers do not know the teaching method of the physical exercises and neither the passing technic of the control norms

2. The events and the avarterly control norms are of a too small value according to the children's possibilities and neither are the most adequate.

3. As a game, with reduced materials and with the rules according to their age, it is possible to begin the initiation of the pupils in the sporting games and gymnastics.

4. The professors teaching in the V form point out the difficulties they meet in what concerns the teaching of the most elementary physical exercises to those awkward children, with lack of coordination and orientation in space, because at the end of the first 4 forms they have no motive habits, knowledge and corresponding understandings.

Lector univ.
GHEORGHE COMĂNAR
Asist. univ.
MARIANA MAROLICARU

Institutul pedagogic — Facultatea de educaţie fizică-Cluj

ALERGAREA ÎN LECŢIA DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Dintre toate exerciţiile fizice, alergarea reprezintă exerciţiul natural cel mai complex. Complexitatea rezultă din varietatea formelor de folosire, scopurilor pentru care se întrebuinţează şi a efectelor ce le realizează utilizarea sa. Alergarea rezolvă în condiţii optime sarcinile educaţiei fizice.

In alegerea acestei teme pentru studiu şi experimentare am avut ca punct de plecare observaţia întîmplătoare şi anume, că în pauze copiii îşi satisfac dorinţa de mişcare alergînd. Mobilul observaţiei suscitîndu-ne interesul, ne-a determinat să trecem la o observaţie sistematică, pregătită. Apoi pe baza ipotezelor, a părerilor, ne-am alcătuit un plan de experimentare în practică care a mers paralel cu continuarea observaţiei.

Tema se înscrie în cadrul multitudinii de aspecte ale problemei îmbunătăţirii conţinutului, ale modului de alcătuire şi predare a lecţiilor de educaţie fizică în şcoală, veriga cea mai importantă a sistemului de educaţie fizică.

Sarcinile pe care ne-am propus să le rezolvăm sînt :

a. Ce loc ocupă alergarea (cu variantele ei) în cadrul lecţiei, ca mijloc de rezolvare a conţinutului ?

b. Cît din timpul afectat lecţiei revine exerciţiilor de alergare ?

c. Care este timpul afectat alergării în fiecare parte a lecţiei ?

d. Cum contribuie alergarea la realizarea eficace a temelor de lecţie şi care este influenţa asupra afectivului ?

Din studiul bibliografic n-am desprins o preocupare specială în această problemă. Ne-a fost de folos însă în compararea concepţiilor din diferite sisteme, concepţii referitoare la alcătuirea lecţiilor, structura lor, la mijloacele şi metodele folosite etc. şi ne-a dat o imagine clară a evoluţiei acestora în diferite etape.

Experimentul a început în anul 1965 la una din clasele I, cu un efectiv de 29 de elevi, dintre care 12 băieţi şi 17 fete. Ca grupă martor am folosit clasele paralele, care efectuau orele de educaţie fizică cu învăţătoarea. Experimentul s-a desfăşurat în etape bine definite, fiecare etapă reprezentînd un an şcolar.

Colectivul neavînd nici un fel de pregătire a ridicat o serie de probleme de care a trebuit să ţinem seama în : alegerea temelor, metodelor şi formaţiilor de lucru. Dintre acestea amintim :

— colectivul nu era încă format (în această problemă profesorul de educaţie fizică are un rol important) ;

— modul diferit de manifestare, de exteriorizare a unor copii care influenţează răspunsul celorlalţi ;

— şcolarizarea reprezintă un punct nodal în formarea personalităţii copilului.

Din primele lecții simultan cu sarcina formării colectivului am urmărit stimularea la copii a dorinței de a practica exercițiile fizice și în mod special alergarea.

Conform programei s-au efectuat cîte două ore de educație fizică săptămînal. Mijlocul de bază prin care am realizat sarcinile de lecție propuse au fost exercițiile de alergare repartizate pe părțile lecției în proporții stabilite în așa fel încît timpul total să reprezinte 20—30 la sută din cadrul densității lecției.

Primele 5 lecții au avut un caracter organizatoric și de cunoaștere a colectivului, folosind jocuri de întrecere. De-a lungul experimentului am urmărit să scoatem din închistare copiii timizi, retrași, care făceau doar prezență numerică, scoțînd în evidență meritul lor la victoria echipei din care făceau parte.

„Povestirea" ca metodă de predare am folosit-o doar în primele lecții, în scop organizatoric, de cunoaștere a colectivului și pentru a asigura o trecere gradată de la învățămîntul preșcolar la cel școlar întrucît ea nu mai corespunde. Cu ajutorul comenzilor, explicațiilor, demonstrațiilor etc. am reușit ca într-un timp destul de scurt să-i obișnuim pe copii cu terminologia și să răspundă prompt la comenzi. În felul acesta pe lîngă faptul că densitatea lecției s-a îmbunătățit, a crescut și disciplina colectivului.

Referitor la intensitatea și durata exercițiilor de alergare, acestea prezintă variații în funcție de particularitățile de vîrstă și de nivelul de pregătire a colectivului. Astfel, în clasele I și a II-a am lucrat cu o intensitate moderată pentru obișnuirea și adaptarea organismului copiilor la efort. Ținînd seama de particularitățile psiho-fiziologice ale copiilor, în clasele a III-a și a IV-a am mărit intensitatea, ca din clasa a VI-a și a VII-a să se meargă pe principiul variațiilor de intensitate cu schimbări rapide.

În ceea ce privește durata efortului am constatat că copiii (cei din clasele I—IV, la care s-a efectuat experimentul) sînt capabili să efectueze exerciții pe o durată mare, cu condiția să se facă pauze dese și scurte.

Mergînd pe principiul ca începutul lecției să fie interesant, variat și atractiv și pentru a asigura adaptarea treptată a organismului la efort, din cele 10—12 minute afectate părții pregătitoare pentru alergare am folosit după cum urmează :

clasa I — trimestrul I 2′ = 4%; trimestrul al II-lea 2—3′ = 4—6%; trimestrul al III-lea 3′—3′50″ = =6—6,5%.
clasa a II-a — trimestrul I 3′ = 6%; trimestrul al II-lea 3′ = 6%; trimestrul al III-lea 3—4′ = 6—8%.
clasa a III-a — trimestrul I 4′ = 8%; trimestrul al II-lea 4′ = 8%.

Ținem să amintim faptul că exercițiile de alergare au alternat cu alte exerciții.

Alergarea s-a efectuat sub următoarele forme :
— alergare naturală ;
— alergare pe vîrfuri ;
— alergare cu pași săltați ;
— alergare cu picioarele întinse înainte, înapoi ;
— alergare cu întoarceri ;
— alergare cu ocoliri și treceri peste sau pe sub obstacole etc.

De asemenea menționăm că este bine ca încă din primele lecții să formăm la copii o imagine fidelă a ceea ce reprezintă alergarea naturală, spre deosebire de diferitele ei forme întîlnite în activitatea de educație fizică.

Partea fundamentală a lecției (30—35′) avînd ca scop formarea și perfecționarea deprinderilor de mișcare, dezvoltarea calităților fizice și moral-volitive este partea în care s-au realizat în cea mai mare măsură sarcinile de lecție. În funcție de sarcinile lecției (exceptînd cele speciale de alergare), exercițiile de alergare au totalizat ca timp după cum urmează :

clasa I — trimestrul I 7—9′ = 14—18%; trimestrul al II-lea 7—8′ = = 14—16%; trimestrul al III-lea 8—10′ = 16—20%.
clasa a II-a — trimestrul I 8—10′ = = 16—20%; trimestrul al II-lea 8—9′ = 16—18%; trimestrul al III-lea 10—12′ = 20—26%.
clasa a III-a — trimestrul I 9—11′,50″ = = 18—20%; trimestrul al II-lea 8—9′ = 16—18%; trimestrul al III-lea nu s-a consumat încă.

Alegarea s-a efectuat sub următoarele forme :
— alergare naturală reprezentînd elanul la diferite exerciții ;

— *alergare de viteză;*
— *alergare de durată;*
— *alergare cu escaladarea obstacolelor;*
— *alergare cu opriri;*
— *alergare cu ocolire de obstacole etc.*

În toate părțile lecției, exercițiile de alergare au fost combinate cu exercițiile de mers.

Începînd din clasa a II-a, în trimestrul al III-lea am efectuat mai multe complexe de exerciții de alergare combinate, cu exerciții de sărituri și forță, stabilite ca formă, durată și intensitate. Spre exemplificare dăm unul din complexele efectuate. În clasa a III-a, trimestrul I și II s-a executat cu întreg colectivul deodată:

— *alergare pe loc cu genunchii sus, o repriză a 10 secunde;*
— *pauză un minut;*
— *alergare pe loc cu genunchii sus, o repriză a 15 secunde;*
— *pauză 2 minute;*
— *sărituri succesive pe ambele picioare, 10 secunde.*

În fiecare lecție din primul trimestru al anului am efectuat alergarea de durată fie pe teren plat (în curtea școlii), fie pe teren variat (stadion). Durata alergării a variat între 30 de secunde și 2—2,5 minute.

În trimestrul al II-lea am folosit exerciții de alergare în care a avut prioritate intensitatea și ritmul, viteza de execuție.

Trebuie de asemenea amintit că, începînd din clasa I, unul din exercițiile de bază a fost alergarea cu genunchii sus (exercițiu necesar însușirii corecte a tehnicii de alergare, avînd în vedere contribuția lui la împingerea activă și corectă a piciorului).

În partea de încheiere a lecției (3—5 minute) am urmărit liniștirea organismului, aducerea lui cît mai aproape de starea normală, încheierea organizată a lecției și nu am omis crearea unei stări emoționale propice pentru activitatea ce urma, prin: alergare ușoară, pe vîrfuri, cu pași săltați, cu mișcări de brațe, respirație etc. Media timpului de alergare a variat între 1—1,50 minute.

Paralel cu clasa de experiment am observat sistematic și alte clase din diferite școli, modul în care ies copiii în curte, cum se manifestă în timpul pauzei și am constatat că:

— *părăsesc clădirea aproape „năvălind" în curte (asta în momentul cînd au scăpat de rîndul organizat și de controlul profesorului de serviciu). Metaforic vorbind, mișcarea izbucnește. Alergarea este cea care corespunde cel mai mult dorinței, necesității de mișcare a copilului care a părăsit banca. Astfel, majoritatea copiilor aleargă în pauză aproximativ 10—15 secunde fără nici un scop precis decît acela de a se mișca, apoi se organizează pentru diferite jocuri, la care în majoritatea cazurilor componenta principală este alegerea. Ținem să relatăm ce am observat în mai multe rînduri la diferiți copii. După ce năvălesc în curte, aleargă aproximativ 15 secunde, pauză 10 secunde, din nou aleargă 8—10 secunde, pauză 4—5 secunde, alergare 7—8 secunde, pauză etc. În medie în pauză au alergat aproximativ 4—5 minute.*

În continuarea observației și pentru completarea datelor am asistat la o serie de lecții de educație fizică la clasele I—IV și V—XI.

Cronometrînd timpul afectat exercițiilor de alergare, pe părțile lecției, la diferite clase, avem următoarea situație:

— *clasa a IV-a partea pregătitoare 30 secunde = 1%, partea fundamentală 0; partea de încheiere 15 secunde = 0,50%.*
— *clasa a VI-a partea pregătitoare 1,5 minute = 3%, partea fundamentală 2,25 minute = 4,3%, partea de încheiere 0;*
— *clasa a IX-a partea pregătitoare 2,45 minute = 6%, partea fundamentală 0, partea de încheiere 0;*
— *clasa a X-a partea pregătitoare 3,15 minute = 6,3%, partea fundamentală 0, partea de încheiere 4,5 minute = 9%.*

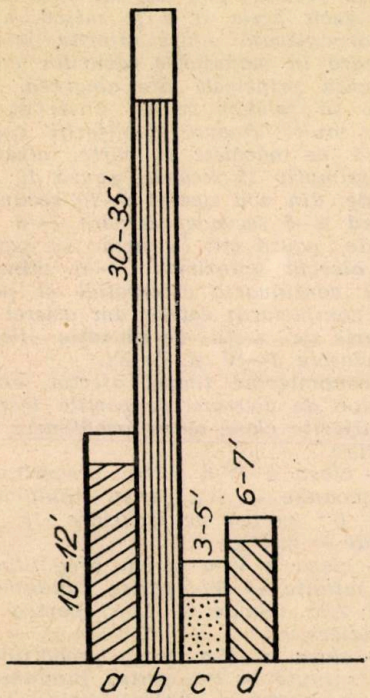
Comparativ dăm și media timpului de alergare exprimată în procente a lecțiilor din cadrul experimentului nostru, pe clase și trimestre:

clasa I trimestrul I — 21—25%; trimestrul al II-lea — 22—26%; trimestrul al III-lea — 26—29%;
clasa a II-a trimestrul I — 23—25%; trimestrul al II-lea — 25—28%; trimestrul al III-lea — 31—36%;
clasa a III-a trimestrul I — 26—35%; trimestrul al II-lea — 26—30%.

Pe părțile lecției, media timpului afectat exercițiilor de alergare, pauzei de odihnă, explicațiilor și schimbării aparatelor este reprezentată în graficul numărul 1. Graficul numărul 2 reprezintă relațiile în procente

între timpul afectat alergării, timpul în care nu se lucrează efectiv și timpul în care se efectuează celelalte exerciții.

Graficul nr. 1

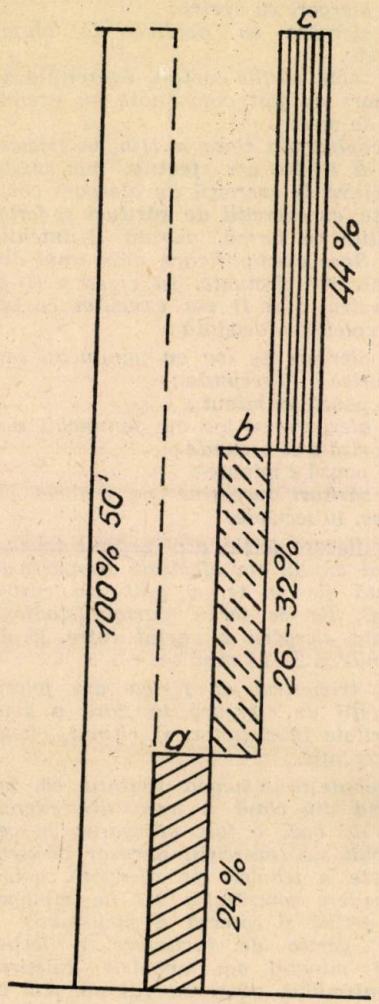


a = partea pregătitoare.
b = partea fundamentală.
c = partea de încheiere
d = pauză de odihnă.

Metoda convorbirilor se concretizează prin discuțiile și răspunsurile la chestionarele întocmite ce le-am avut cu diferiți profesori și elevi (după lecții sau în afara lecțiilor). Discuțiile purtate cu elevii s-au referit la modul în care educația fizică le este agreată, ce exerciții le plac mai mult, dacă le place să alerge și alte întrebări legate de alergare. Dăm câteva exemple cu răspunsurile elevilor :

— elevul T. E. clasa a III-a : îmi place să alerg pentru că am chef de joacă ;

— eleva R. A. clasa a II-a : îmi place să alerg pentru că mă încălzesc bine.



a = timpul afectat alergării.
b = timpul în care nu se lucrează efectiv.
c = timpul afectat celorlalte exerciții.

Majoritatea elevilor chestionați au motivat dorința și plăcerea lor de a alerga prin starea optimă de lucru ce le-o creează prin încălzirea organismului, dorința de mișcare, iar unii,

care aveau calități fizice deosebite, au adăugat și plăcerea de a-i întrece pe ceilalți copii.

În continuare, dăm rezumativ răspunsurile primite de la profesorii de specialitate la următoarele întrebări:

— Ce rol și ce importanță atribuiți exercițiilor de alergare în vederea pregătirii organismului pentru efort?

— Se poate realiza pregătirea organismului pentru efort fără alergare?

— Cît din timpul lecției e bine să se afecteze exercițiilor de alergare?

— Care este proporția acestui timp pe părțile lecției?

— Cum vedeți influența exercițiilor de alergare în ce privește latura afectivă?

Prof. O. M.: dacă este posibil optez să se facă toată ora alergare, bineînțeles în forme variate în așa fel încît să nu devină plictisitoare. Nu concep lecție, indiferent de sarcini, în care să nu fie folosite exercițiile de alergare. Exercițiile de alergare în combinații variate și cu pauze au o influență pozitivă, deosebită asupra organismului din punct de vedere fizic și psihic. Astfel, ele pot să cuprindă pînă la 50% din totalul lecției.

Prof. T. E.: sînt pentru exercițiile de alergare, dacă e posibil să se facă toată ora. Pentru ca lecția să nu fie plictisitoare, se pot organiza diferite jocuri sau se fixează sarcini care să stimuleze interesul elevilor. În sezonul cînd lecțiile se desfășoară în aer liber, am folosit în fiecare lecție alergare de durată, sau pe teren variat. Astfel, la sfîrșitul anului școlar, colectivul de elevi a înregistrat o capacitate crescută a organismului la efortul de rezistență.

Prof. T. G.: din totalul lecției se poate consuma prin alergare 30—40%. Menționăm că modul în care este folosită alergarea trebuie să țină seama de o serie de principii, particularități ale colectivului.

Prof. P. S.: aș putea spune că alergarea prin caracteristicile și particularitățile ei este cel mai important exercițiu fizic ce contribuie la dezvoltarea fizică generală și specială. Nu concep lecție în care, indiferent de teme, să nu folosim exercițiile de alergare. Profesorul trebuie să se străduiască să găsească forme și combinații cît mai variate pentru a stimula interesul și dorința de lucru a copiilor. Exercițiile de alergare trebuie repartizate pe părțile lecției în funcție de sarcinile ei, în așa fel încît în total să reprezinte circa o treime. Alergarea contribuie la realizarea densității lecției.

Prof. C. T.: să trec în revistă influența alergării asupra respirației, circulației, metabolismului, dezvoltării armonioase etc.? Nu pot să concep un proces de instruire fizică fără o judicioasă folosire a exercițiilor de alergare sub diferite forme și combinații. Alergarea contribuie în mod deosebit la stimularea dorinței elevilor de a practica exercițiile fizice.

Prof. D. G.: indiferent că e vorba de lecții de clasă, sau antrenament specializat, alergarea trebuie să fie mereu prezentă sub diferite forme, întrucît este mijlocul prin care realizăm orice sarcină.

Prof. Z. F.: pregătirea organismului pentru efort se poate realiza prin diferite mijloace, de aceea consider că alergarea nu este cel mai important mijloc.

Prof. R. S.: pregătirea organismului pentru efort se poate realiza diferit, dar s-a împămîntenit, a devenit o obișnuință să se folosească alergarea. Și la urma urmelor vrei nu vrei tot o folosești fiind componenta de bază a majorității exercițiilor și jocurilor.

Din aceste păreri rezultă că toate concepțiile referitoare la problema care ne interesează se pot grupa în două categorii:

Prima susține și argumentează importanța și influența exercițiilor de alergare asupra organismului copiilor și mijlocul prin care realizăm orice sarcină.

Cea de a doua categorie susține că alergarea nu este mijlocul fără de care nu se pot rezolva sarcinile propuse.

După cum am arătat, experimentul a început în clasa I-a (1965) și continuă și în prezent, copiii fiind în clasa a III-a. Nu ne-a interesat problema performanței ci numai rezultatele sub aspectul dezvoltării fizice generale dezvoltării armonioase, pregătirii fizice. În această privință diferența dintre grupa de experiment și cea martoră sînt evidente. Indicii antropometrici ai grupei experimentale sînt superiori celor de la grupa martor.

Ca rezultat al perfecționării morfofuncționale se evidențiază în sens pozitiv:

— *starea bună de sănătate a copiilor;*
— *dezvoltarea fizică armonioasă;*
— *dezvoltarea calităților fizice (viteză de reacție, capacitate mare de efort);*
— *ușurință în execuție;*
— *înlăturarea mișcărilor inutile;*
— *dorința de mișcare etc.;*
— *plăcerea deosebită pentru exercițiile de alergare;*
— *orientarea în spațiu.*

Compararea s-a efectuat în mai multe ore, în care s-au predat aceleași exerciții și în aceleași condiții la ambele clase. Timpul necesar de însușire pentru grupa martor este de două ori mai mare decît cel de la grupa de experiment; execuția diferă categoric; lipsa orientării în spațiu; răspuns tîrziu la comenzi; nu cunosc terminologia; viteza de reacție mică, ținută defectuoasă; respirație defectuoasă.

CONCLUZII:

— *Nu se poate concepe o lecție de educație fizică fără exerciții de alergare;*
— *între 7 și 13 ani (ținînd seama de caracteristicile morfologice și psihologice) se recomandă ca în lecțiile de educație fizică să predomine exercițiile de alergare, săriturile și aruncările;*
— *folosirea unei game variate de exerciții de alergare conduce la o dezvoltare multilaterală a copiilor;*
— *copiii pot fi solicitați mult cu condiția să se facă pauze scurte dar dese;*
— *în lecțiile de educație fizică este indicat să predomine exercițiile dinamice și în special cele care au ca componentă alergarea;*
— *din timpul afectat lecției, exercițiilor de alergare să le revină în total 30—40% din densitatea lecției;*
— *în lecțiile care nu au sarcini speciale de alergare, în partea pregătitoare, ponderea să fie pe exercițiile de alergare;*
— *în fiecare parte a lecției se poate utiliza alergarea sub diferite forme în așa fel încît să se realizeze efectele scontate din punct de vedere fizic și psihic;*
— *ceea ce cîștigă elevul în anii de învățămînt în clasele I—IV serve ca bază pentru dezvoltarea multilaterală în viitor.*

BIBLIOGRAFIE

BOIGEY M.: Manuel scientifique d'education physique, Paris, 1923.
BRAN E. L.: Metodica predării exercițiilor de atletism, Edit. D.P., 1965, pagina 23.
GHIBU E.: Lecția de educație fizică, Ed. Tineretului, Cultură fizică și sport, 1957.
* * *: Buletin informativ, nr. 64, 66, 67 din 1967, C.N.E.F.S., Sectorul documentar.
* * *: Metodica predării educației fizice în școala generală, Edit. pedagogică, 1966.

Résumé

L'article a comme point de départ l'observation, par hasard, du fait que pendant les récréations les éléves courent, satisfaisant ainsi leur besoin de mouvement. on a éssayé de tirer des conclusions concernant les problèmes suivants:

1. Quelle place occupe la course à pied (avec ses variantes) dans la leçon, comme moyen de resoudre le contenu?

2. Combien du temps affécté à la leçon revient aux exercices de course à pied?

3. Combien de temps a-t'on affécté pour la course à pied dans chaque partie de la leçon?

4. Quelle est la contribution de la course a pied pour la réalisation efficace des thêmes de la leçon et quelle est son influence sur l'effectif de la classe?

L'experiment a commencé dans l'année 1965 chez une des classes I-ère et continue encore à cet instant. Comme groupe-témoin on utilise les autres clases de l'école et même d'autres écoles. Les méthodes de travail ont été l'observation, l'observation, l'experiment pédagogique et les questions.

Summary

The present work represents a study that ha as his starting point an accidental observation and namely, that during break time the children satisfy their wish for motion by running.

The study wanted to find the conclusions to the following problems :

1. Which place has „running" (and its variants) in the frame of the lesson, as a mean of solving the contents ?

2. How much, from the time destined to the lesson schould be assigned to the running exercises ?

3. which is the time assigned to running in each part o fthe lesson ?

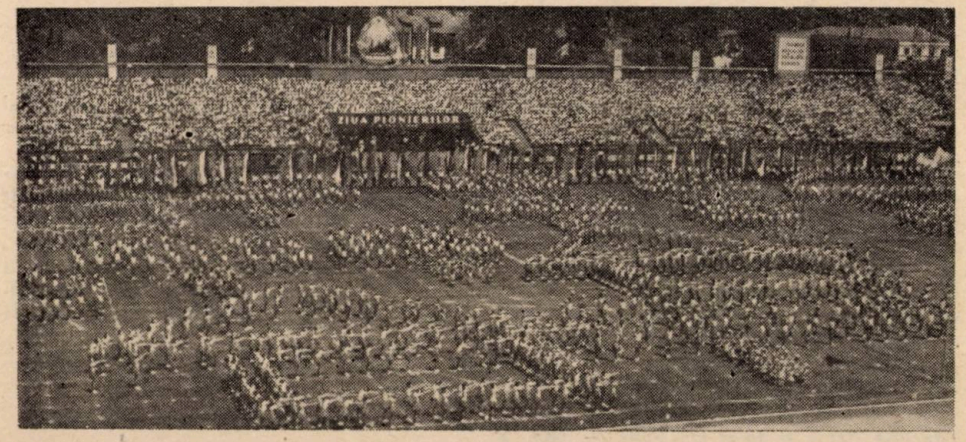
4. How does contribute running to the efficient achievement of the subjects of the lesson and which is its influence on the group of children.

The experiment startet in 1965 in one of the I form classes and is still continnuing. As a witness group has been used the other classe from the same school, and even from other schools.

As a working method it has been utilized: remark, the pedagogical experiment and discussions.

Organizatorul activității moderne a șahului românesc a fost Ion Gudju, care începînd din anul 1910, s-a afirmat ca un bun șahist, cîștigînd în acest an un concurs al amatorilor din București (avea 13 ani). În anul 1913 el a publicat un manual de șah, iar în anul 1914 a editat prima revistă de șah din țară.

În anul 1921 s-au desfășurat primele competiții oficiale de baschet și volei în București și anume Campionatele interșcolare. La volei a cîștigat echipa liceului „Dimitrie Cantemir", iar la baschet echipa Liceului „Mihai Viteazu" a devenit campioană învingînd în finală echipa Liceului „Spiru Haret" cu 12—11.



Asist. univ.
DUMITRU GÎRLEANU
Institutul pedagogic—București

MĂRIREA EFICIENȚEI LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Întrucît educația fizică școlară reprezintă veriga de bază a sistemului nostru de educație fizică, ea trebuie să contribuie din ce în ce mai mult la creșterea unor generații sănătoase și cu o capacitate de muncă fizică și intelectuală mărită. În același timp ea trebuie să asigure elevilor o bună pregătire multilaterală și un bagaj motric mărit, care să stea la baza specializării într-o ramură sportivă în vederea obținerii de performanțe.

Lecția de educație fizică este una din formele de activitate prin care profesorul poate rezolva aceste sarcini. De aceea, o parte din specialiștii din domeniul educației fizice (profesori, metodiști etc) caută să găsească noi procedee și metode de perfecționare a lecției de educație fizică, în vederea asigurării unui randament cît mai crescut. Una din cele mai importante probleme ale procesului de educație fizică o constituie *densitatea lecției.* Profesorul trebuie să o realizeze prin diversificarea formelor de organizare a lecției, a mijloacelor, procedeelor și metodelor folosite.

Practica ne arată că foarte mulți profesori nu sînt preocupați de găsirea celor mai adecvate metode și procedee care să mărească eficiența lecției. Mai mult decît atît ei nu respectă regulile elementare: pregătirea terenului de lucru în timpul pauzei, transportul materialelor necesare înainte, începerea lecției la timp, evitarea întreruperilor dese și uneori interminabile din timpul lecției etc. De asemenea, sînt profesori care, nedispunînd de sală de gimnastică sau de teren amenajat, se complac în situația de a renunța la ore pe timp nefavorabil sau, în cel mai fericit caz, în a efectua un program cu conținut sărac și neadecvat, în sala de clasă sau pe coridor.

Din experiența personală și din studierea acestei probleme, am constatat că mărirea eficienței lecției de educație fizică se poate realiza printre altele pe seama următorilor factori:

1. asigurarea unui minim de inventar adecvat condițiilor de lucru;
2. întocmirea judicioasă a planificării;
3. pregătirea profesorului pentru lecție;
4. ridicarea măiestriei pedagogice.

1. Asigurarea unui minim de inventar adecvat condițiilor de lucru

Întrucît, încă înainte de a începe anul școlar, profesorul știe în ce condiții își va desfășura activitatea, el trebuie să-și asigure un minim de inventar adecvat acestor condiții.

O preocupare permanentă a profesorului trebuie să fie aceea de sporire a inventarului și materialelor de lucru. Totodată, este necesar să alegem aparatele care permit lucrul unui număr mare de elevi în același timp — condiție esențială în mărirea eficienței lecției.

Spre exemplu, nu ne este indiferent dacă confecționăm o bară simplă pentru trageri în brațe cu posibilități de lucru în masă, sau numai pentru 1—3 elevi deodată. Cu cît vor putea lucra mai mulți elevi simultan, cu atît randamentul lecției va fi mai mare.

De asemenea, procurarea materialului intuitiv: planșe, kinograme, filme, fotografii, trebuie să fie o preocupare permanentă a profesorului.

2. Întocmirea judicioasă a planificării

Una din condițiile creșterii eficienței lecției de educație fizică este și justa repartizare a materiei prevăzută de programa școlară, corespunzătoare condițiilor de lucru și corespunzătoare inventarului existent.

Nu vom putea să prevedem în planificare teme ca: învățarea aruncării greutății, a săriturii în înălțime, sau a alergării de garduri, dacă nu dispunem de greutăți, groapă de sărit cu cele necesare, sau garduri. În aceste condiții vom putea face numai inițiere în tehnica împingerii greutății, folosind mingile umplute, a ritmului de alergare cu trei pași peste diferite obstacole joase etc. Sau dacă nu dispunem de sală de gimnastică și activitatea urmează să o desfășurăm în clasă ori pe coridor, vor trebui planificate teme care se pot executa în aceste condiții.

De asemenea, planificarea judicioasă a temelor, în sensul asocierii acelora care nu permit executarea unui număr mare de repetări (aruncarea mingii de oină, săritura în înălțime etc.), cu acelea care permit mai multe repetări și o execuție simultană (ca cele de pregătire fizică generală). Astfel, avem mai multe posibilități de organizare a colectivului de elevi și în același timp înlesnirea folosirii metodelor moderne de antrenament în lecțiile de educație fizică. Nu este admisibil să planificăm teme prevăzute în programă numai de dragul de a respecta programa, dacă condițiile de lucru și inventarul existent nu ne permit realizarea lor. Prin aceasta nu vom da dovadă decît de o slabă pregătire profesională și de simț de răspundere foarte scăzut.

Temele incluse în planul calendaristic trebuie să fie eșalonate într-o ordine logică, în așa fel încît primele să faciliteze învățarea celor ce urmează. De asemenea, dezvoltarea calităților fizice să fie inclusă în planificare.

În condiții de lucru fără sală de gimnastică, activitatea poate fi planificată aproape tot timpul anului, în aer liber. În acest sens profesorul Vasil Atel (R. P. Bulgaria) a experimentat timp de patru ani desfășurarea activității de educație fizică în exclusivitate în aer liber, realizînd o densitate mare cu elevii îmbrăcați în echipament sumar. Rezultatele finale au dovedit că educația fizică conjugată cu mijloacele de călire constituie un mijloc important pentru întărirea sănătății și că aceasta se poate desfășura pe tot parcursul anului în aer liber, (buletinul „Educație fizică", I.C.F., nr. 1/1967).

Personal am căutat să lucrez în aer liber cît mai mult posibil chiar și în zilele foarte răcoroase, iar pe perioada de iarnă am îmbinat activitatea de sală cu cea din aer liber (după rezolvarea sarcinilor tehnice ale lecției se ieșea afară pentru efectuarea unui program de pregătire fizică, axat pe exerciții dinamice și pe alergare, lucru ce a dus la o mărire vizibilă a eficienței lecțiilor).

3. Pregătirea profesorului pentru lecție

Timpul pentru lecție va fi cheltuit mai eficient dacă profesorul se pregătește conștiincios pentru fiecare lecție, *accentuăm, pentru fiecare lecție.* Pregătirea pentru lecție înseamnă înainte de toate formularea sarcinilor de lecție cît mai clar și precis. Mulți profesori trec în conspect (dacă-l fac) sarcina lecției la general, spre exemplu: „săritura în lungime" sau „aruncarea greutății". Din această cauză se pierde mult timp, elevii executînd fără interes, neștiind ce anume trebuie să execute și în ce scop fac acest lucru. Dacă însă sarcina este formulată astfel, cum de altfel este și corect, „învățarea ritmului elanului săriturii în lungime", sau „perfecționarea împingerii greutății fără elan", atunci elevii vor executa sarcinile date de profesor cu plăcere, conștiincios, ei știind precis în ce scop trebuie efectuate. Cînd sarcina lecției este clară, ne este și mai ușoară alegerea mijloacelor și formațiilor de lucru pe care le folosim. Se evită astfel executarea aceluiași exercițiu în partea pregătitoare și în cea fundamentală, de asemenea, repetarea lor de la o lecție la alta trezind de fiecare dată interesul elevilor pentru lucrul cu exerciții noi.

În partea pregătitoare a lecției se pot introduce exerciții ajutătoare pentru însușirea temei din partea fundamentală. Spre exemplu, dacă în lecție avem ca sarcină „însușirea desprinderii la săritura în lungime", putem include în partea pregătitoare exerciții ca: pasul săltat, pasul sărit, sărituri pe un picior cu atingerea obiectelor suspendate (cu mîna, capul, genunchiul piciorului de atac), desprinderi la al treilea pas, al cincilea etc. exerciții ce înlesnesc însușirea temei și totodată încălzesc organismul.

În cazul unei pregătiri meticuloase pentru lecție, este imposibil ca profesorul să nu găsească cele mai indicate exerciții, corespunzătoare temei. Totodată este bine ca profesorul să întocmească conspectele de lecție, iar în anul următor va aduce numai unele modificări impuse de necesități și astfel conspectele vor fi din an în an mai bogate în exercițiile cele mai selective.

De o mare importanță este și întocmirea cîtorva conspecte de rezervă cu sarcini pentru lucrul în sală sau pe coridor, în eventualitatea imposibilității de a se lucra afară (timp ploios, teren desfundat etc) lucru ce ar exclude ca activitatea să se desfășoare pe bază de improvizații care, în cele mai multe cazuri, sînt neinspirate.

4. Ridicarea măiestriei pedagogice

Așa cum am arătat la începutul lucrării, eficiența lecțiilor depinde indiscutabil de măiestria pedagogică a profesorului. Creșterea ei sistematică este sarcina primordială a fiecărui profesor. Fără aceasta nu este de conceput îmbunătățirea activității didactice.

Pentru ridicarea măiestriei pedagogice, profesorul trebuie să citească mult, să vadă și să asculte multe, să analizeze prin prisma celor studiate conținutul lecțiilor sale, să experimenteze noi metode și procedee de desfășurare a lecției cu elevii.

Numai astfel procesul instructiv-educativ poate să se îmbunătățească și ca urmare rezultatele muncii să fie încununate de succes.

Fiind preocupat în permanență de ridicarea măiestriei pedagogice, profesorul este pregătit oricînd să acționeze favorabil asupra desfășurării lecției indiferent în ce condiții s-ar efectua. Legat de aceasta, vom încerca în cele ce urmează să descriem unele metode și procedee de mărire a eficienței lecției, folosite în activitatea practică cu elevii și studenții, începînd cu descrierea începerii lecției, a desfășurării părților pregătitoare, fundamentale și de încheiere.

Începerea lecției. Aceasta trebuie să se facă cu raportul care, de altfel, dă tonul întregii lecții el fiind clar, rapid, creează la elevi o atmosferă de lucru într-un cadru organizat. Elevul de serviciu trebuie să aibă grijă ca echiparea elevilor să se facă în pauză, iar îndată ce a sunat să se alinieze și să se efectueze numărătoarea, așa încît, atunci cînd vine profesorul, el să dea numai comenzile „alinierea" !, „drepți" ! și să informeze profesorul în legătură cu pregătirea clasei pentru lecție.

În revista „Fiziceskaia Kultura V școle", Moscova, 1966, nr. 7, pag 12, în articolul „Secunde, minute, ore" se descrie foarte sugestiv începerea lecției (care din păcate se întîlnește și la noi la foarte mulți profesori) astfel :

„Sună pentru lecție, secunde, un minut, două, trei, patru,... cinci ! și abia aici începe raportul. Durează... 2—3 minute ! e de mirare ? dar din păcate așa se întîmplă adesea. Elevul de serviciu comandă alinierea, drepți ! Profesorul anulează comanda ; nu au aliniat vîrfurile, se mișcă în timpul comenzii și așa mai departe. Apoi elevul de serviciu numără elevii. Profesorul face altă observație. În sfîrșit raportul însăși (2—3 minute)".

Aceasta este de cele mai multe ori urmarea unei nepricepute organizări a elevilor la lecție, a unei autorități scăzute a profesorului în fața elevilor, a unor tolerări încă de la primul contact cu colectivul. Pentru a evita toate acestea încă de la prima lecție, profesorul trebuie să dea exemplu personal de punctualitate, ținută, mod de prezentare în fața elevilor, să stabilească modul de prezentare la oră a elevilor, sarcinile elevului de serviciu și ale elevilor scutiți cărora este bine să li se ceară a se prezenta încă din pauză la cabinetul profesorului pentru a cunoaște sarcinile ce le au (organizarea locului de desfășurare a lecției, amenajarea sectoarelor de sărituri, transportul materialului necesar etc) pentru buna desfășurare a lecției.

Dacă profesorul va fi intransigent față de abaterile săvîrșite de elevi și va lua măsuri severe încă din primele lecții, cu riscul că „sacrifică" una, două ore, își va crea un colectiv care în viitor nu-i va mai da probleme. Absențele este bine a se da pe o listă de către unul din elevii scutiți, iar în pauză vor fi trecute în catalog.

Partea pregătitoare a lecției. Pentru realizarea cu mai mare eficiență a sarcinilor părții pregătitoare, trebuie avut în vedere următoarele :

— organizarea colectivului în formație de lucru să fie în așa fel făcută încît exercițiile ce urmează a fi executate să poată fi efectuate de întregul colectiv deodată ;

— mijloacele părții pregătitoare să fie astfel alese încît să permită a se lucra cu toți elevii deodată sau cu grupe mari ;

— organizarea colectivului și mijloacele alese să fie în funcție de locul de desfășurare a lecției și de inventarul existent.

Ca mijloace de bază ce trebuie folosite, recomandăm următoarele :

— exercițiile de alergare sub diverse variante (alergare ușoară, alergare accelerată, alergare lansată, alergare ușoară cu joc de gleznă, alergare cu genunchii sus, alergare laterală cu pași încrucișați etc pe distanțe scurte) ;

— exerciții din școala săriturii, ca : pasul săltat, pasul sărit, sărituri pe un picior, sărituri cu genuflexiune, polisărituri, atingerea obiectelor suspendate, desprinderi ritmate etc ;

— exerciții în doi cu opunere de rezistență și lucrul cu partener ;
— exerciții din gimnastica de bază ;
— alergări cu trecerea și escaladarea obstacolelor ;
— folosirea aparatelor ce permit lucrul în masă ca : banca de gimnastică, scara fixă, aparatele de atîrnare, bastoanele, mingile umplute, ganterele (acestea din urmă numai dacă sînt în număr corespunzător) și încă multe alte exerciții alese de profesor, dar cu condiția ca ele să poată fi executate de grupe mari de elevi, în același timp.

Iată spre exemplu, conținutul părții pregătitoare la una din lecțiile desfășurate în aer liber :

— 400 m alergare ușoară ;
— 100 m mers cu exerciții de mobilitate ;
— 200 m alergare ușoară sub diverse variante ;
— 5—7×3 exerciții gimnastică executate în coloană de gimnastică ;
— 1×40 m alergare cu genunchii sus ;
— 1×40 m alergare cu călcîiele la șezută;
— 1×40 m alergare cu genunchii sus ;
— 2×40 m alergare lansată ;
— 3×60 m alergare accelerată.

Acestea au fost executate pe grupe de cîte 8 elevi. La întoarcere, după fiecare alergare, s-au executat următoarele exerciții :

— 20 m pas săltat după exercițiile 1, 3, 5 ;
— 20 m pas sărit după exercițiile 2 și 4.

După același model se pot executa și lecțiile ținute în sala de gimnastică sau pe coridor, cu alegerea mijloacelor celor mai adecvate. Menționez că am folosit cu mare randament la lecțiile în condiții de spațiu redus exercițiile în doi, cele cu aparate portative și obiecte de lucru în masă.

Partea fundamentală a lecției constituie nucleul lecției. În această parte trebuie să efectuăm sarcinile propriu-zise. De măiestria profesorului depinde eliminarea parțială sau în totalitate a „timpilor morți" care există de cele mai multe ori în partea fundamentală și realizarea unei densități crescute în lecție.

Organizarea colectivului clasei corespunzător condițiilor de lucru și sarcinilor lecției, alegerea aparatelor și mijloacelor celor mai adecvate lucrului în masă fac să se întrevadă de la început o eficiență mărită în lecție.

Timpul pentru efectuarea explicațiilor, demonstrațiilor și indicațiilor se cheltuiește mai judicios dacă procedeele de învățare se aleg în funcție de sarcinile și conținutul lecției, de vîrsta și nivelul de pregătire a elevilor.

Se recomandă ca acestea să se facă în pauzele de odihnă ale elevilor, iar corectările individuale fără a opri lucrul întregului colectiv, decît numai în cazul unor greșeli generale.

Organizarea colectivului în vederea lucrului poate fi astfel :

— clasa împărțită pe grupe mari în cazul cînd sarcinile lecției reclamă o participare numeroasă cu execuție simultană ca : jocurile sportive, unele teme din atletism, din gimnastică etc ;

— clasa împărțită în grupe mici, 5—6 grupe a 6—7 elevi, cînd sarcinile lecției nu ne permit o execuție în masă și atunci cînd sînt necesare așa-zisele teme suplimentare, ce vor fi executate de unele grupe în timp ce altele execută sarcinile lecției ;

— clasa împărțită în grupe inegale, cînd avem o sarcină cu execuție în masă, iar alta cu execuție individuală sau pe perechi ca : jocurile sportive, startul de jos, alergarea de viteză etc (teme cu execuție în masă) și aruncarea mingii de oină, a greutății, săritura în înălțime etc (teme cu execuție limitată) ;

— clasa împărțită în două grupe sau cu toată clasa deodată, în special în lecțiile de pregătire fizică multilaterală.

În preocupările lor de găsirea noilor metode și procedee de mărire a densității în lecția de educație fizică, profesorii mai îndrăzneți au recurs la adaptarea metodelor moderne de antrenament. Printre metodele care s-au dovedit a fi cele mai adaptabile și mai eficiente se numără următoarele :

— metoda lucrului „în circuit" ;
— metoda contracțiilor izometrice ;
— metoda antrenamentului pe intervale.

În afara metodei lucrului „în circuit" asupra căreia îmi voi spune părerea, restul nu vor fi tratate întrucît sînt foarte bine prezentate în revista „Cultură fizică și sport" nr. 2/1966 sub semnătura profesorului Mitra Gheorghe.

Aceste metode de antrenament vizează în primul rînd pregătirea fizică și cea psihologică, favorizînd dezvoltarea unei singure calități fizice sau a mai multora.

Fiind vorba de metode folosite în activitatea de performanță cu sportivi bine pregătiți, nu se pune problema aplicării integrale a acestor metode, prin copierea formelor de organizare și a metodicii folosite în practica sportivă de performanță. Este vorba mai mult de adaptarea acestora la lecția de educație fizică. Totuși, prin adaptarea lor la nivelul școlii nu trebuie să ne depărtăm de cerințele de bază ale metodei, deoarece efectul nu va mai fi același ca în procesul de antrenament. Spre exemplu, dacă la lucrul „în circuit" nu se urmărește scurtarea timpului de execuție, alternarea grupelor musculare în lucru, pauzele etc metoda lucrului „în circuit" se va transforma în lucrul pe ateliere, așa cum reiese din articolele unor profesori, iar rezultatele nu vor fi cele scontate.

Metoda lucrului „în circuit" este cea mai adaptabilă lucrului în școală, ea rezultînd tocmai din lucrul cu elevii în scopul măririi eficienței lecțiilor. Scopul antrenamentului „în circuit", așa cum a fost stabilit de autori este, în general, de a dezvolta sistematic și progresiv calitățile fizice de bază. Din cele expuse, reiese că este o metodă pură de dezvoltare a calităților fizice și că autorii nu au folosit-o și în scopul consolidării deprinderilor motrice de bază sau a celor specifice unor ramuri sportive.

De aceea, aplicînd metoda lucrului „în circuit" la lecția de educație fizică cu elevii, trebuie să urmărim în principal asigurarea unei pregătiri fizice generale cît mai temeinice, înțelegînd prin aceasta atît dezvoltarea calităților fizice, cît și consolidarea deprinderilor motrice și aplicarea lor în condiții variate. Prin faptul că exercițiile ce compun circuitul nu sînt impuse, ci sînt alese de noi, avem posibilitatea de adaptare a acestei metode de lucru la condițiile existente în școala în care lucrăm.

Circuitele pot fi :

— circuite care urmăresc dezvoltarea calităților fizice ;

— circuite ce se adresează atît dezvoltării calităților fizice cît și consolidării deprinderilor motrice.

După părerea noastră, cea de-a doua variantă (consolidarea deprinderilor motrice) nu se poate aplica la toate elementele și procedeele ce trebuie însușite. Este necesar a fi incluse numai acele elemente care prin respectarea cerinței de bază a metodei lucrului „în circuit" — reducerea timpului de execuție — nu duce la denaturarea acestora.

Pentru alegerea exercițiilor ce compun circuitele, trebuie avut în vedere : numărul componenței grupei, numărul de aparate la care se poate lucra simultan, gradul de dificultate al exercițiilor, deși cerința este ca exercițiile să fie simple, aceasta în scopul de a asigura trecerea de la un exercițiu la altul cursiv, respectînd intervalul de timp impus, la început cu pauze, iar mai tîrziu ajungîndu-se la execuția fără pauze între exerciții și chiar între circuite.

Exercițiile ce compun circuitul pot fi alese și eșalonate în așa fel ca să putem lucra cu întreaga clasă deodată. Spre exemplu :

— din sprijin culcat înainte îndoiri și întinderi de brațe (flotări) ;

— exerciții de abdomen, din culcat pe spate cu sprijin pe brațe, opunere de rezistență la picioare din partea partenerului ;

— sărituri ca mingea cu genunchii întinși ;

— trageri în brațe la scara fixă, bara fixă, bîrna suedeză etc ;

— îndreptări de trunchi din aplecat în față la 90 de grade cu partener pe omoplați ;

— cîte doi față în față, prins de mîini împingere și tragere cu opunere de rezistență.

Dacă condițiile materiale de care dispunem sînt minime și nu permit lucrul cu întreaga clasă sau pe grupe mari, atunci putem include în componența circuitelor exerciții mai puține, dar cu număr mai mare de repetări la fiecare exercițiu. De asemenea, în timp ce unele grupe execută sarcinile lecției, o alta poate să lucreze circuitul inclus în lecție și apoi se face rotație.

La acest gen de lecție, atenția va fi îndreptată atît spre alegerea temelor cît și spre exercițiile ce compun circuitele. Va trebui să fie o perfectă corelație între acestea, în așa fel încît circuitul pe de o parte să nu obosească elevii pînă la a nu mai putea face față rezolvării sarcinilor lecției, iar pe de alta, temele să nu fie grele și de învățare, ci, pe cît posibil, să fie teme de repetare sau din jocurile sportive și atletism.

Partea de încheiere a lecției. În pregătirea acestei părți, profesorul trebuie să țină seama de ora la care se ține lecția de educație fizică. Dacă este la sfîrșitul programului de școală, elevii pot lucra intens și în partea de încheiere a lecției. Dacă însă după ea

urmează, de exemplu, o oră de matematică la care se cere o mare atenție și concentrare, încheierea trebuie să fie cît mai relaxatoare.

Partea de încheiere a lecției de educație fizică în general este scurtă, lucrul în această parte se efectuează de către toți elevii deodată prin folosirea jocurilor de mișcare, ștafete, exerciții de relaxare și liniștire.

În felul acesta vom reuși ca în lecțiile viitoare să avem o participare la aceste întreceri cu și mai mare ardoare și dorință de victorie din partea ambelor echipe. Ba mai mult, încă de la începerea lecției elevii ne vor întreba: „astăzi facem întrecere"?

Lecția este bine să se încheie cu exerciții de relaxare și mers liniștitor, exerciții de respirație și concluziile asupra desfășurării acesteia. De asemenea, să se evidențieze elevii care au depus un interes deosebit la oră și să se critice cei care nu au participat din plin la aceasta.

BIBLIOGRAFIE

* * * Rev. Educație fizică I.C.F., nr. 1, 2, 3, 4, 1967.
* * * Rev. Cultură fizică și sport, nr. 10/1957, 2/1966, 3/1966, 1/1967, 2/1967.
* * * Gazeta Învățămîntului, nr. 898/12 mai 1967 și 903/16 iunie 1967.

Résumé

Le plus important problème de l'éducation physique est la densité de la leçon. Le professeur est celui qui doit la réaliser, surtout à l'aide d'une meilleure diversification des formes d'organisation de la leçon, des moyens, des procédés et des utilisées.

La pratique nous montre, cependant, que beaucoup de professeurs ne sont pas préoçcupés de trouver les meilleures méthodes et procédés d'agrandir l'éfficience de la leçon, et ne cherchent même pas d'éloigner les obstacles. Mais c'est aussi la pratique qui nous montre que l'amour pour la profession choisie, la passion pour le travail sont prèsentes la leçon d'éducation physique se déroule bien, ayant un contenu attirant et avec de bons résultats.

L'expérience personelle de l'auteur et les études entreprises ont mené aux conclusions suivantes quant aux moyens et procédés qui déterminent une efficience accrue de la leçon :

1. on doit assurer un minimum d'inventaire, mis en accord avec les conditions dans lesquelles on travaille ;
2. une planification judicieuse ;
3. la préparation du professeur pour la leçon ;
4. l'ammélioration de la maîtrise pédagogique.

Summary

The most important problem of the process of physical education is the density of the lesson to be practically achieved only by the professor trough : the variety of the forms of organizing the lesson, of the means, proceedings and methods utilized.

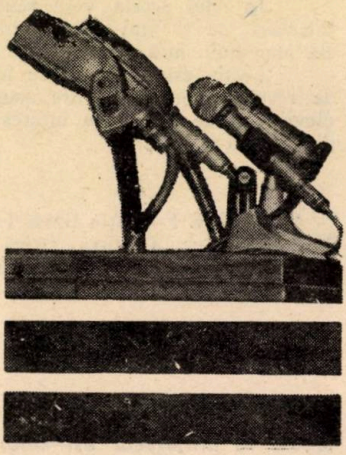
But the experience shows us that many professors are not preoccupied in finding the most proper methods and proceedings corresponding to the existing conditions in view of increasing the lesson efficiency.

Experience shows us also that there where exist passion and love for the choosen trade, the physical education lesson, carried out either in the covered gymnasium, classroom, corridor or in the open air, has an adequate, attractive contents and implicitly gives good results.

From my personal experience and following my researches in this problem, I have naticed that the increasing of the efficiency of the physical education lesson, can be achieved thanks to the following factors :

1. ensuring of the adequate facilities for the working conditions ;
2. elaboration of à judicious planning ;
3. preparation of the professor for the lesson ;
4. improvement of the pedagogical craftsmanship.

opinii consultații



Prof.
ILIE ISTRATE

Adjunct şef secţie, Secţia metodică
a educaţiei fizice şi sportului de masă
şi de performanţă — C.N.E.F.S.

PROBLEME ACTUALE ALE LECŢIEI DE EDUCAŢIE FIZICĂ ÎN ŞCOALĂ

Prezenta lucrare constituie o încercare de a preciza, din punct de vedere teoretic, unele probleme ce se pun specialiştilor cu privire la modul în care este abordată şi rezolvată lecţia de educaţie fizică în învăţămînt.

Modernizarea lecţiilor de educaţie fizică, problemă ridicată în mod logic de cerinţele activităţii practice şi care trebuie să aibă un caracter permanent, a generat în aplicarea ei rezolvări pozitive, dar şi unele aspecte controversate sau insuficient clarificate.

În cele ce urmează ne vom limita la cîteva probleme de a căror rezolvare depinde, în bună măsură, creşterea continuă a eficienţei educaţiei fizice şcolare şi îndeplinirea sarcinilor ce stau în faţa acestei discipline, aşa cum sînt formulate în documentele oficiale.

Lecţia — principala formă de organizare a activităţii de educaţie fizică în şcoală — este direct condiţionată calitativ de o serie de factori, dintre care menţionăm :

Educaţie fizică şi sport nr. 8/1968, pag. 42.

MANIFESTĂRI DE FORMALISM

Căutînd soluții de modernizare a lecției, unii specialiști au început să ridice, ca o necesitate stringentă, problema îmbunătățirii schemei, a părților lecției, fără să dea aceeași atenție mijloacelor folosite, metodelor și condițiilor adjuvante necesare realizării sarcinilor propuse.

Noi considerăm că structura actuală a lecției de educație fizică (așa cum este dată în programă, manuale și lucrări metodice oficiale) *este bună și îndeajuns de „elastică" pentru a putea cuprinde un conținut în deplină concordanță cu sarcinile și progresul actual al educației fizice.* Profesorii conștiincioși și pasionați dovedesc practic că pot să dea lecțiilor desfășurate după schema clasică (cu 3 părți) un conținut corespunzător cerințelor, folosind cele mai variate mijloace și metode, fără să fie stînjeniți. Astfel, în cadrul actualei structuri de lecție se pot aplica „circuitul", „intervalele", „izometria", „powertrainingul" și alte metode moderne de lucru, nefiind necesară o nouă structură a lecției.

PĂRȚILE ȘI MOMENTELE LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Este bine să precizăm, de asemenea, că părțile și momentele lecției de educație fizică nu constituie două noțiuni care se opun una celeilalte, cum afirmă unii specialiști. Aceștia propun înlocuirea părților lecției cu un anumit număr de momente. Noi considerăm că *trăsătura specifică a lecției de educație fizică este tocmai manifestarea pregnantă și preponderentă a laturii fiziologice, paralel cu cea pedagogică, în timp ce la celelalte obiecte din planul de învățămînt se manifestă în principal latura pedagogică.* Educația fizică este singura disciplină din planul de învățămînt căreia îi revine sarcina dezvoltării și pregătirii fizice a elevilor, pe lîngă celelalte sarcini de ordin educativ.

Ca atare, din punct de vedere al laturii fiziologice, este corect să vorbim la lecțiile de educație fizică de o parte pregătitoare, de o parte fundamentală și de una de încheiere, acestea corespunzînd cerințelor fiziologice de angrenare treptată în lucru a organismului de efectuare a unui efort în condițiile în care funcțiile sale pot da un randament superior și de o revenire treptată la starea obișnuită a organismului.

Referindu-ne la latura pedagogică a lecției distingem însă mai multe momente ale lecției :

— organizarea colectivului ;

— pregătirea organismului elevilor pentru a participa la executarea sarcinilor ;

— predarea noilor cunoștințe și deprinderi motrice și dezvoltarea calităților motrice ;

— fixarea deprinderilor motrice prin repetare ;

— verificarea gradului de însușire a deprinderilor motrice și a dezvoltării calităților fizice ;

— crearea condițiilor pentru revenirea treptată a organismului elevilor la starea obișnuită ;

— încheierea lecției, cu aprecieri asupra desfășurării ei etc.

Iată de ce nu considerăm justificat să punem problema : „părți sau momente", întrucît ambele există, sînt necesare și fără ele nu se poate întocmi și desfășura o lecție de educație fizică. Modernizarea lecției nu trebuie să rezulte din încercarea de a fi *„la modă"*, ci trebuie să fie determinată de cerințe obiective, dintre care fac parte și schimbările intervenite în mediul în care trăim, educația fizică fiind prin excelență un proces de adaptare a organismului la cerințele și condițiile mediului. Se înțelege că schimbările petrecute în mediul înconjurător trebuie să se reflecte în mod necesar în conținutul și metodica aplicării educației fizice. În ultimele decenii, în procesul muncii și în alte manifestări zilnice, se tinde ca efortul fizic al omului să fie înlocuit prin mecanizare și automatizare, fapt ce duce la sedentarism și generează sănătății un întreg cortegiu de neajunsuri.

Modernizarea lecției de educație fizică înseamnă deci, în primul rînd, adaptarea ei la cerințele vieții contemporane, în al doilea rînd, îmbogățirea conținutului său cu mijloace și metode noi de lucru izvorîte din descoperirile

recente ale științei și tehnicii. În ultimă instanță, am putea adăuga și utilizarea unor factori adjuvanți moderni, precum și a unor elemente din domeniul unor ramuri sportive *„la modă"* îndrăgite de elevi. Toate acestea se rezolvă utilizînd materiale și aparate ajutătoare din mase plastice (corzi, mingi, bastoane, frînghii, covoare, saltele, plase etc), prin folosirea muzicii (magnetofon, picup, radio, pian, acordeon), prin bituminizarea locului de desfășurare a lecției cu ajutorul tehnicii fitocinematografice (fotografii, filme, kinograme, planșe metodice etc). Succint deci, modernizarea lecției de educație fizică se exprimă prin : ritm mai alert de lucru, metode variate și adecvate, mijloace diferite, schimbarea lor frecventă, acțiunea multilaterală asupra organismului pe calea cît mai multor analizatori, realizarea unui grad ridicat de emotivitate a elevilor.

SPORTIVIZAREA LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Există o tendință în rîndurile profesorilor de educație fizică, îndeosebi a absolvenților Institutului de cultură fizică, aceea de a înlocui lecțiile de educație fizică cu lecții pe ramură de sport sau prin introducerea masivă în lecția de educație fizică a unor elemente specifice diferitelor ramuri sportive, de cele mai multe ori aparținînd specializării profesorului respectiv. *Metodic nu este greșit să se folosească unele elemente specifice diferitelor ramuri sportive în scopul rezolvării sarcinilor generale și speciale ale lecției de educație fizică și utilizînd aceste elemente în contextul respectării principiilor de alcătuire și desfășurare a lecției; este însă greșită tendința de a transforma lecția de educație fizică în lecție de antrenament sportiv, renunțînd la pregătirea fizică multilaterală, la angrenarea simultană a întregii clase în activitate, la realizarea unei bune densități, la formarea unei ținute corecte etc.*

PROBLEMA INDIVIDUALIZĂRII

O altă manifestare evidentă de formalism în alcătuirea și conducerea lecției de educație fizică este *insuficienta preocupare de individualizare* rezultată, pe de o parte, din alegerea subiectivă a mijloacelor și din neținerea unei evidențe a dezvoltării fizice, a pregătirii fizice și a formării deprinderilor motrice la elevi, iar pe de altă parte, din neaplicarea unor metode de lucru care să poată contracara — cît de cît — alegerea subiectivă a mijloacelor. În multe cazuri, la acestea se mai adaugă și insuficienta preocupare de diferențiere a mijloacelor și metodelor în funcție de sex, vîrstă, condiții climatice și materiale.

Selecționarea mijloacelor, realizată de obicei în funcție de posibilitățile medii ale clasei (fără a cunoaște pe bază de date și cifre aceste posibilități), duce la situația că acestea vor fi prea grele pentru elevii slabi și prea ușoare pentru cei buni, astfel încît elevii din ambele categorii nu vor fi atrași de lecția respectivă, iar efectul ei asupra lor va fi diminuat.

Soluții de remediere : Individualizarea aplicării exercițiilor, prin folosirea metodelor care permit acest lucru (de exemplu : „circuitul", cu stabilirea precisă a încărcăturii, a numărului de repetări, a timpului de lucru și a pauzelor pentru fiecare elev) și cointeresarea elevilor, învățîndu-i să se poată autoaprecia și autoconduce (într-o oarecare măsură), ținîndu-și fiecare evidența progresului realizat și efectuînd în timpul liber anumite exerciții indicate de profesor.

PROBLEMA SCHEMATISMULUI ȘI ȘABLONISMULUI

Aceasta este reflectată în aplicarea fixă, dogmatică a succesiunii și sarcinilor părților lecției, în folosirea timp îndelungat a acelorași mijloace și metode de lucru, în neglijarea sarcinilor generale ale lecției, rezolvîndu-se doar sarcinile speciale. Elevii sînt puși în situația de a executa, lecție de lecție, aceleași exerciții, din aceleași formații, pierzînd astfel interesul și plăcerea de a participa la lecțiile de educație fizică, iar exercițiile respective, după un anumit timp de repetare, nu

mai au nici o eficiență asupra dezvoltării fizice și a îmbogățirii bagajului de deprinderi motrice al elevilor. Este cunoscut faptul că pentru a produce modificări favorabile în organismul elevilor, exercițiile fizice, care constituie excitanții generatori ai acestor modificări, trebuie să fie corelate strîns cu posibilitățile funcționale momentane ale organismului și ca atare este necesar să fie modificate ori de cîte ori organismul s-a adaptat la ele, întrucît din acel moment, exercițiile respective nu mai au efect asupra îmbunătățirii funcțiilor organismului și asupra dezvoltării fizice (în afara efectului de întreținere).

Pentru a evita eficiența scăzută a lecțiilor, plictiseala și lipsa de interes a elevilor se recomandă profesorilor să utilizeze o gamă cît mai variată de mijloace și metode, lucru pe deplin posibil în cazul cînd se pregătește în prealabil lecția, cînd se consultă materiale documentare și se depun eforturi susținute pentru a schimba continuu condițiile în care se aplică exercițiile : formații, locul de desfășurare, aparatele utilizate etc.

PROBLEME REFERITOARE LA TEMA ȘI SARCINILE LECȚIEI

Există neclarități în privința conținutului și folosirii acestor termeni, precum și a modului în care cadrele didactice se orientează în utilizarea lor metodică. *Tema și sarcina nu sînt termeni sinonimi ; tema are o sferă largă și se realizează prin mai multe sarcini.* Dilema existentă în rîndul unor cadre didactice (și anume: dacă în lecțiile de educație fizică se urmărește realizarea sarcinilor privind dezvoltarea calităților fizice sau a celor privitoare la formarea deprinderilor motrice) poate primi următoarea rezolvare : *ambele aspecte se rezolvă concomitent, întrucît se întrepătrund și sînt legate organic. Există totuși o preocupare mai mare pentru formarea deprinderilor motrice în clasele mici, pentru dezvoltarea calităților fizice în clasele mari și un relativ echilibru în clasele a VI-a și a VIII-a.*

Ca atare, în formularea sarcinilor lecțiilor de educație fizică este necesar să apară atît aspecte de ordinul însușirii și perfecționării unor deprinderi motrice generale sau specifice unor ramuri sportive, cît și cele referitoare la dezvoltarea calităților motrice.

ÎNCĂLZIRE SAU PARTEA PREMERGĂTOARE ?

În ultimii ani, partea pregătitoare a lecției de educație fizică a început să fie înlocuită printr-o scurtă încălzire specifică unei anumite ramuri sportive, de obicei aceea în care este specializat profesorul respectiv, fapt ce sărăcește lecția și lasă nerezolvate unele sarcini instructiv educative.

În lecțiile de educație fizică partea pregătitoare este absolut necesară, trebuie să fie concepută și realizată așa cum prevăd actualele indicații oficiale, acordîndu-se atenție atît organizării colectivului și rezolvării unor sarcini de ordin pedagogic, instructiv-educativ, cît sarcinilor de ordin fiziologic. Disciplina, ținuta, corectitudinea, ridicarea nivelului emoțional al elevilor implică acordarea unei mai mari preocupări pentru partea pregătitoare a lecției.

Scurta trecere în revistă a unor probleme ridicate de practica actuală a întocmirii și conducerii lecției de educație fizică ne duce la concluzia că, de fapt, nu este vorba de rezolvat lucruri noi, ci mai degrabă este vorba de o serie de idei valoroase și cunoștințe ale unor cadre didactice care nu mai sînt considerate actuale, deși ele nu sînt încă depășite nici din punct de vedere teoretic, și nici practic.

Între ceea ce se știe teoretic (și lucrurile sînt foarte bine precizate și sistematizate în materialele tipărite : *„Lecția de educație fizică“*, de E. Ghibu ; *„Metodica predării educației fizice“*, sub redacția lui A. Mogoș ; *„Manualul de teorie și metodică“*, *„Problemele de educație fizică“* etc) și ceea ce se aplică în practică *este un decalaj marcat, în sensul că practica nu fructifică tot ce este cunoscut și recomandat de teorie și metodică.* Fără îndoială că este bine să căutăm permanent căi noi de îmbunătățire a lecției de educație fizică, fără a renunța însă la ceea ce este bun, înainte de a găsi și verifica experimental altceva mai bun.

Résumé

L'ouvrage représente un éssai de préciser théoriquement le mode d'aborder et résoudre la leçon d'éducation physique dans l'enseignement.

On y mentionne les facteurs qui conditionnent la qualité de la leçon, d'éducation physique. Parmi ceux-la se nombrent les parties et les moments de la leçon, les manifestations de formalisme, la sportivisation, l'individualisation (ainsi que les solutions de remplir les lacunes en ce sens), le chablonisme dans la leçon, les thèmes et les tâches de la leçon dans l'école.

Summary

The work constitutes an attempfs to define more accurately theoretically, the way in which is dealt with and solved the lesson of phisical education in schools.

The work mentions the factors which conditions directly the quality of the lesson of phisical education. Among these factors can be enumerated: The different ways of formalism, parts and moments of the lesson, of phisical education ; the problem of individualize and the solutions of remedying the defficiences; the problem of schematism and of commonplace fashion in the frame of the lessons of physical education; the problems concerning the theme and the tasks of the lesson of physical education in schools.

Prima promoție de profesori de educație fizică a fost formată din Nicolae Velescu și Simeon Petrescu. Ei au fost pregătiți de Gheorghe Moceanu în cadrul „Societății Centrale Române de Arme, Gimnastică și Dare la Semn" și au absolvit cursurile în anul 1876.

Cîteva rezultate de la primul campionat interșcolar de atletism desfășurat la București la 26—27 mai 1912 :

— 100 m plat : A. Glodariu (Mihai Viteazul) — 13" 2/5 ;

— înălțime : A. Timotin (Gheorghe Lazăr) — 1,41 m ;

— lungime : Rossmann (Școala Evanghelică) — 5,11 m ;

—gretate : Sachelarie (Gheorghe Lazăr) — 8,92 m.

Alexandru Papană, unul dintre marii polisportivi ai României, campion mondial la bob și excelent aviator, a fost în anul 1924 campion interșcolar la tenis de cîmp.

Prof.
GHEORGHE MITRA

Inspector — Ministerul Învățământului

PREGĂTIRE FIZICĂ GENERALĂ SAU SPECIALIZARE SPORTIVĂ?

Ziarul „Sportul" a publicat în coloanele sale o suită de articole — semnate de specialiști străini — în care și-a propus să prezinte principalele aspecte privind orientarea și organizarea educației fizice și a activității sportive școlare, într-o serie de țări.

Acțiunea a fost continuată cu o anchetă în rîndul cadrelor noastre didactice. Ca urmare a acestei inițiative, în rețeaua de învățămînt au fost discutate formele de organizare a activității de educație fizică și sport din școală, conținutul și orientarea acestei activități.

Îmbunătățirea muncii instructiv-educative în învățămîntul de toate gradele constituie, în prezent, preocuparea de bază a organelor de învățămînt din țara noastră. Ea și-a găsit expresia în studiile întocmite de Ministerul Învățămîntului în legătură cu îmbunatățirea și perfecționarea învățămîntului, supuse unei largi dezbateri publice.

Deși limitată ca sferă, inițiativa ziarului s-a înscris în ansamblul preocupărilor generale cu privire la găsirea celor mai potrivite soluții pentru rezolvarea problemelor prevăzute în studiile Ministerului Învățămîntului.

S-a putut observa și din celelalte materiale publicate în legătură cu această problemă că aspectele pe care le ridică activitatea de educație fizică și sport în școală (dar mai ales formele ei de organizare) asupra cărora specialiștii sînt chemați să-și spună părerea sînt multiple.

Propunem să ne oprim doar la cîteva dintre aceste aspecte și anume la cele care se referă la precizarea scopului activității de educație fizică și sport în învățămîntul de cultură generală.

Sarcinile pe care trebuie să le rezolve educația fizică în școală sînt în general cunoscute și ele nu constituie în prezent obiectul vreunor controverse. Ca obiect de învățămînt — prevăzut în planul de învățămînt cu ore de clasă și de activități sportive — educația fizică este chemată să contribuie la întărirea sănătății și dezvoltarea corectă a organismului elevilor. să îmbunătățească și să perfecționeze continuu capacitatea motrică a elevilor, prin lărgirea și perfecționarea bagajului de deprinderi și calități, să contribuie la dezvoltarea unor calități psihologice pozitive și la formarea deprinderilor igienice.

Deseori, chiar specialiști recunoscuți sînt tentați să uite această orientare ce trebuie să stea la baza activității de educație fizică din învățămînt. Făcîndu-se ecoul unor nemulțumiri determinate de unele insuccese pe linia activității sportive de performanță, unii propun pentru remedierea neajunsurilor constatate soluții care văduvesc educația fizică școlară de ceea ce are ea mai semnificativ : pregătirea fizică multilaterală, preocupare ce se înscrie în contextul noțiunii de învățămînt de cultură generală. Asemenea propuneri îngustează sarcinile educației fizice școlare, sărăcindu-i preocupările și conținutul. În aceste cazuri se fac auzite voci care recomandă ca „soluții salvatoare" sigure (care „să ne scoată din impas"), „sportivizarea" educației fizice școlare, „tehnicizarea" conținutului programelor și lecțiilor, „specializarea îngustă" în pregătirea elevilor.

Educație fizică și sport, nr. 8/1968 — pag. 47.

Iată de ce consider necesară reamintirea, din cînd în cînd, a sarcinilor care conturează orientarea educației fizice în școală. Trebuie să fim convinși că lecțiile de educație fizică desfășurate în școală, cu întregul efectiv de elevi al clasei (mai mult sau mai puțin eterogen ca dezvoltare, convingeri și interes pentru acest obiect de învățămînt) nu-și pot propune să rezolve sarcini specifice unei singure ramuri sportive, să soluționeze problemele educației fizice a generației în creștere (rolul ei social), folosind în mod limitat mijloacele care aparțin unui singur sport. Cunoscută fiind varietatea intereselor și înclinațiilor elevilor, învățămîntul de cultură generală nu poate să-și propună pregătirea unor muzicieni, desenatori, matematicieni, poeți, după cum nu-și poate propune să pregătească jucători de fotbal, baschet, oină, atleți, gimnaști sau înotători.

În lecțiile de educație fizică din ÎNVĂȚĂMÎNTUL DE CULTURĂ GENERALĂ trebuie urmărit, în principal, realizarea scopului social al educației fizice. Concomitent cu rezolvarea sarcinilor ce decurg din acest scop, elevii vor primi cîte ceva — mai mult sau mai puțin, în raport și de condițiile de care dispune fiecare dintre școli — din pregătirea principalelor ramuri sportive, din pasiunea și dragostea pentru sport a profesorului de educație fizică. Avînd în vedere multitudinea și complexitatea sarcinilor educației fizice la această vîrstă, gama de mijloace utilizate în lecții nu poate fi limitată. Cu cît pregătirea fizică generală se va ridica la un nivel superior, cu atît mai fertil va fi domeniul specializării sportive respective.

La fel cum la muzică, de exemplu, nu se poate pretinde ca, în cadrul lecțiilor, elevii să învețe tehnica instrumentelor muzicale (acest deziderat intrînd în sfera de preocupări a unităților școlare de profil), nici la educația fizică nu este posibil ca, în cadrul învățămîntului de cultură generală, să se rezolve în lecțiile de clasă perfecționarea tehnicii și tacticii ramurilor de sport, dezideratele fiecărei federații sportive.

Pentru acest gen de preocupări, învățămîntul dispune de o rețea specializată — școli sportive, licee cu program de educație fizică — frecventată de elevii cu aptitudini fizice și cei care manifestă interes deosebit pentru activitatea sportivă. În afara acestor unități, în cadrul școlilor și liceelor de cultură generală (neprofilate), elevii cu aptitudini fizice își pot valorifica talentul participînd la lecțiile de activități sportive organizate pe ramuri de sport, în fiecare școală, în raport cu tradiția școlii, baza materială, numărul și specializarea profesorilor și dorința lor. În cadrul acestor activități se pregătesc echipele reprezentative ale școlii, se pun bazele pregătirii și perfecționării sportive a elevilor.

Cunoașterea rolului educației fizice școlare și a posibilităților de care dispune învățămîntul pentru a contribui la dezvoltarea activității sportive, de către toți factorii de răspundere, va avea darul de a îndrepta atenția și eforturile spre soluțiile cele mai eficace (și realizabile), cînd sînt discutate măsurile pentru dezvoltarea unei ramuri de sport. În același timp, se va contribui la o mai corectă precizare a conținutului programelor de educație fizică, a cerințelor la care trebuie să se ridice aceasta în cadrul învățămîntului.

Una dintre cele mai dificile probleme ale învățămîntului contemporan este aceea creată de decalajul existent între posibilitățile nelimitate de dezvoltare ale științei și tehnicii și capacitatea limitată de care dispune omul pentru asimilarea multitudinii de date și informații.

Învățămîntul nu poate introduce întregul volum de cunoștințe și informații cunoscute. Soluția la care se recurge este aceea de a selecționa neîncetat aceste date și a le grupa în raport de valoarea lor în domeniul cunoașterii și din punct de vedere al influenței lor formative.

La educația fizică — ca și la celelalte obiecte de învățămînt — trierea mijloacelor folosite pentru realizarea sarcinilor trebuie efectuată periodic. Cînd se alcătuiesc programele de educație fizică, criteriile ce trebuie să stea la baza acestei trieri ar fi după părerea mea: eficiența mijloacelor propuse, posibilitățile lor de aplicare, încadrarea lor organică în efortul general instructiv-educativ specific școlii.

S-a remarcat că actualele programe de educație fizică sînt „încărcate", că au un pronunțat iz de „sportivizare" (la fel de accentuat pentru toate clasele) și că nu țin seama de condițiile materiale existente în școli.

Pentru orientarea educației fizice școlare este importantă găsirea echilibrului corespunzător între tendințele manifestate în prezent pe plan mondial în domeniul acestei activități: să se acorde prioritate dezvoltării calităților fizice, sau perfecționării deprinderilor de mișcare? În raport de aceste tendințe, în metodica predării educației fizice, metodele și procedeele de modernizare a predării educației fizice („circuitul", „lucrul cu intervale" etc.), primesc o anumită valoare de întrebuințare.

Considerăm că nu trebuie să fim în exclusivitate adepţii uneia dintre tendinţe. În lecţiile de educaţie fizică se poate acorda o atenţie mai mare dezvoltării calităţilor fizice sau deprinderilor de mişcare la vîrsta de 12—16 ani. Între aceste preocupări trebuie să existe însă un echilibru marcat.

Ca o consecinţă a observaţiilor de mai sus, programele trebuie să fie mult mai simple, prevăzînd cerinţe unice, obligatorii şi diferenţiate pe sexe. Pe lîngă cerinţele de bază, programa trebuie să prevadă cerinţe suplimentare, anexe, grupate pe tipuri de şcoli, în raport cu condiţiile materiale de care dispun acestea. Cerinţele anexe trebuie să fie obligatorii pentru şcolile ce se încadrează în condiţiile pentru care au fost elaborate.

Este mai corect ca temele prevăzute în programă să fie grupate pe deprinderi de mişcare şi calităţi fizice, astfel ca exerciţiile să poată fi selecţionate de către profesori în raport de condiţiile existente în şcoală.

Este firesc ca în licee, printre deprinderile de mişcare prevăzute în programe drept cerinţe obligatorii, să fie prezente şi o serie de procedee tehnice de bază, selecţionate dintre cele care corespund vîrstei elevilor şi pentru însuşirea cărora există o bază materială, fără ca prin aceasta să se urmărească în principal anumite perfecţionări tehnice limitate la o probă sau ramură sportivă. Acest gen de teme se pot prevedea şi în ultimele clase ale şcolii generale, ca cerinţe suplimentare, la alegere.

Periodic în raport cu îmbunătăţirea condiţiilor materiale, grupa cerinţelor unitare obligatorii din programa de bază va creşte, prin trecerea în această grupă a unor cerinţe din programele anexe.

★

Am atins doar cîteva aspecte în legătură cu orientarea educaţiei fizice în învăţămîntul de cultură generală, considerînd că problema respectivă constituie elementul esenţial în realizarea sarcinilor sociale ale educaţiei fizice şi în sporirea reală a contribuţiei ei la dezvoltarea activităţii sportive. Consider că schimbul de vederi pe această temă cu prezenţa cadrelor didactice din şcoli, este mai mult decît necesar în această etapă, cînd se discută măsurile propuse pentru îmbunătăţirea învăţămîntului de cultură generală.

Résumé

L'article met en discussion la priorité qu'on doit accorder dans les leçons d'éducation physique au développement des qualités physiques ou au perfectionnement des habitudes de mouvement, le point de départ étant les principaux aspects concernant l'orientation et l'organisation de l'éducation physique et de l'activité scolaire.

La conclusion est axée, en principal, sur la réalisation, dans le procéssus instructif-éducatif, de l'équilibre entre les deux tendences. Les programmes du ministére doivent le reflêter.

Summary

Having in view the problem of the main aspects concerning the orientation and the organisation of the physical education and the school sporting activity, the article brings forward for discussion the priority which must be given in the lesson to the development of the physical qualities or to the improvement of the motion practices.

The drawn conclusion is centred principally on the achievement, in the frame of the instructive-educative process of the balance between the two tendencies. This must be reflected also in the physical education school programs.

Lector univ.
FERDINAND PRINZ
Asist. univ.
MATEI SCHMITZ

Universitatea — Timişoara
Facultatea de educaţie fizică

TIMPUL LIBER AL ELEVILOR ÎN MUNICIPIUL TIMIŞOARA ŞI ACTIVITATEA SPORTIVĂ

sport, recreaţie, sănătate

Astăzi, în condiţiile vieţii moderne, valoarea timpului liber capătă o semnificaţie deosebită, devenind centrul preocupărilor materiale în studiile şi cercetările pedagogilor, psihologilor şi mai ales ale sociologilor.

Practicarea exercițiului fizic sub diferite forme, ca mijloc de petrecere utilă a timpului liber, constituie un factor eficient de echilibrare biologică și psihică a vieții omului societății moderne.

Exercițiul fizic nu se integrează încă în suficientă măsură în regimul zilnic al elevilor ; principala cauză trebuie căutată în faptul că pe linia procesului de învățămînt — respectiv a educației fizice școlare — nu s-a reușit încă să se formeze elevului înțelegerea corectă a importanței practicării exercițiilor fizice și sportului, în condițiile vieții moderne. Inerția școlii față de această problemă este agravată și de mentalitatea față de practicarea exercițiilor fizice, pe care copilul o întîlnește în familie.

Tema abordată în lucrarea noastră a avut la bază următoarele premise :

1. Timpul liber reprezintă o realitate socială, iar elevii nu au suficiente cunoștințe despre folosirea lui rațională.

2. Exercițiul fizic, cu multiplele sale forme, trebuie să constituie o componentă importantă a activității elevilor în timpul liber.

3. Valoarea exercițiului fizic, în timpul liber al elevilor poate acționa în două direcții :

a. perfecționarea aptitudinilor fizice și a deprinderilor motrice ;

b. întărirea și menținerea sănătății, recreere activă, petrecerea organizată plăcută și utilă a timpului liber.

METODA DE LUCRU

Cu scopul de a cunoaște situația reală am întreprins o anchetă asupra unui număr de 1 877 de elevi de la clasele V—XI, dintre care 895 de băieți și 982 de fete, cuprinși în următoarele școli din Municipiul Timișoara: liceele numărul 1, 6, 8, 10 și școlile generale numărul 1, 4, 9 și 12.

Ancheta s-a efectuat pe baza unui chestionar care a cuprins următoarele întrebări :

1. Vă place sportul și de ce ?
2. Ce ramură sportivă doriți să practicați în timpul liber ?
3. Cum practicați activitatea sportivă în afara lecțiilor de clasă — organizat sau neorganizat ?
4. Părinții practică sportul ?
5. Ce parte din timpul liber acordați activității sportive ?

Menționăm că la această ultimă întrebare nu toți subiecții au dat răspunsuri concludente, ceea ce ne-a determinat să renunțăm la interpretarea acestor date. Chestionarele au fost completate de fiecare elev în parte sub îndrumarea directă a profesorului de educație fizică din școală. Rezultatele obținute au fost prelucrate statistic, întocmindu-se tabele care ne-au dat posibilitatea, prin corelațiile ce s-au stabilit, să analizăm în mod real și obiectiv felul în care elevii își desfășoară activitatea sportivă în timpul lor liber.

Analizînd rezultatele cuprinse în tabelul numărul 1 constatăm că la întrebarea „Vă place sportul ?“ răspund afirmativ un număr de 893 de băieți, ceea ce reprezintă un procent de 99,7% și 961 de fete, respectiv 97,7%. Negativ au răspuns la băieți un număr de 2, deci 0,3%, iar la fete un număr de 21, deci 2,1%. Procentele cu privire la răspunsul negativ, la prima întrebare cuprind numai elevii care sînt scutiți medical de efort fizic.

Din date reiese că elevilor le place sportul și că nu putem fi de acord cu părerea acelora care susțin că în prezent există o îndepărtare a tinerilor de la activitatea sportivă, în favoarea unor preocupări pe care le oferă societatea modernă. Din păcate, o asemenea mentalitate există în rîndul multor specialiști (profesori și antrenori) din Timișoara, care lucrează cu copii și juniori și care justifică uneori în acest fel slabele lor rezultate.

De asemenea, tabelul numărul 1 cuprinde și date cu privire la felul cum se desfășoară activitatea sportivă în timpul liber, în mod organizat sau neorganizat, date ce ne dau posibilitatea să desprindem următoarele concluzii :

— La băieți, din totalul de 893 de elevi, 336 practică în mod organizat activitatea sportivă în timpul liber, ceea ce reprezintă un procent de 37,5% iar un număr de 557 elevi, deci 62,52%, practică în mod neorganizat (ocazional) exercițiul fizic în timpul lor liber.

— La fete, din totalul de 961 de eleve, 248 practică în mod organizat diferite activități sportive, în timpul liber, ceea ce reprezintă un procent de 25%, iar un număr de 713 practică în mod neorganizat (ocazional) exercițiile fizice, ceea ce reprezintă un procent de 75%.

Deși acceptăm ideea că procentul de cuprindere a elevilor în activitatea sportivă organizată poate fi relativ mai mic, față de practicarea neorgani-

Tabelul nr. 1

Răspunsurile la întrebările:
VĂ PLACE SPORTUL ȘI CUM ÎL PRACTICAȚI-ORGANIZAT SAU NEORGANIZAT?

	Clasa	TOTAL	DA		NU		Organizat		Neorganizat	
			Nr	%	Nr	%	Nr.	%	Nr.	%
BĂIEȚI	V	150	149	99,4	1	0,6	74	49,7	75	50,3
	VI	163	163	100	–	–	57	34,9	106	65,1
	VII	155	154	99,4	1	0,6	52	33,5	102	66,5
	VIII	98	98	100	–	–	27	27,5	71	64,2
	IX	120	120	100	–	–	43	35,8	77	64,2
	X	93	93	100	–	–	44	47,3	49	52,7
	XI	116	116	100	–	–	39	33,7	77	66,3
	TOTAL	895	893	99,7	2	0,3	336	37,5	557	62,2
FETE	V	158	154	97,5	4	2,5	75	49,6	79	50,4
	VI	255	247	96,9	8	3,1	70	27,8	177	72,2
	VII	209	206	98,6	3	1,4	57	27,2	149	72,8
	VIII	136	136	100	–	–	23	16,9	113	83,1
	IX	84	81	96,5	3	3,5	11	13,0	70	87,0
	X	69	66	95,7	3	4,3	7	10,1	59	89,9
	XI	71	71	100	–	–	5	7,0	66	93,0
	TOTAL	982	961	97,7	21	2,1	248	25,0	713	75,0

zată în etapa actuală, totuși disproporția ni se pare prea mare. Cauzele acestei stări de fapte sînt desigur multiple, iar dintre acestea amintim:

1. Numărul insuficient de unități specializate, care să cuprindă un număr mai mare de elevi în activitatea sportivă organizată.

2. Deși planul de învățămînt prevede ore pentru activitatea sportivă organizată în cadrul școlii în afara lecției de clasă, din datele culese reiese că numărul elevilor cuprinși în asemenea activități este mic, iar acestea în majoritatea cazurilor se desfășoară necorespunzător.

3. Unitățile sportive specializate existente, care se ocupă de pregătirea copiilor și juniorilor, deși reușesc în perioada depistării și selecției să cuprindă un număr mare de elevi, nu au găsit încă cele mai potrivite forme și mijloace de menținere a tuturor copiilor recrutați inițial.

Pentru a întregi afirmația de mai sus, considerăm că este necesar să prezentăm dinamica cuprinderii în forme organizate a elevilor, începînd din clasa a V-a și pînă la clasa a XI-a. Astfel, la clasa a V-a atît la băieți cît și la fete, procentul celor cuprinși în activitatea sportivă organizată ni se pare corespunzător (băieții 49,7%, și fetele 49,6%). Constatăm însă, că din clasa a VI-a, numărul băieților cuprinși în activitățile sportive organizate descrește continuu pînă în clasa a VIII-a de la 49,7% pînă la 27,5%. Această situație numai în parte poate fi motivată prin pregătirea elevilor din clasa a VIII-a pentru susținerea examenului de admitere în clasa a IX-a. Asistăm apoi din nou la o creștere a procentului de elevi cuprinși în activitatea sportivă organizată, atingînd în clasa a X-a un procent de 47,3% ca apoi în clasa a XI-a să descrească la 33,7%. Dacă la băieți dina-

mica urmează forma unui val, la fete asistăm, începînd din clasa a V-a, la o continuă descreştere a celor cuprinse în activitatea sportivă organizată, de la 49,6% în clasa a V-a la 16,9% în clasa a VIII-a şi 7% în clasa a XI-a. Această descreştere confirmă de fapt o situaţie reală existentă în Timişoara şi anume o slabă preocupare pentru atragerea elementului feminin în activitatea sportivă organizată.

Răspunsurile la întrebarea „Ce ramură sportivă vă place să practicaţi în timpul liber?" sînt cuprinse în tabelul numărul 2 şi ne permit să desprindem următoarele aspecte care reflectă un anumit specific privind prioritatea unor ramuri de sport faţă de altele. Acestea îşi au explicaţia în:

— tradiţiile din municipiul Timişoara în practicarea unor ramuri de sport;

— existenţa unor echipe ce participă de ani de zile în diviziile naţionale A şi B la aceste ramuri de sport;

— preocuparea pentru dezvoltarea bazei materiale necesare acestor ramuri de sport.

La băieţi, pe primul plan al preferinţelor, începînd de la clasa a V-a şi pînă în clasa a XI-a se află fotbalul în procent de 39,5% şi handbalul în procent de 19,7%. Celelalte ramuri sportive: atletismul 6,8%, baschetul 7,1%, înotul 6,4%, voleiul 6,1%

Tabelul nr. 2

Răspunsurile la întrebarea:
CE RAMURĂ DE SPORT VĂ PLACE SĂ PRACTICAŢI ÎN TIMPUL LIBER

	Clasa	Fotbal %	Volei %	Handbal %	Baschet %	Atletism %	Gimnastică %	Înot %	Canotaj %	Alte ramuri sportive %
BĂIEŢI	V	42,0	7,1	20,5	3,5	10,0	6,5	8,0	1,5	0,9
	VI	42,6	5,0	27,6	5,6	7,5	3,5	4,5	1,0	1,7
	VII	49,1	9,0	20,6	3,5	7,4	5,1	3,5	–	1,8
	VIII	44,9	–	24,7	8,9	3,0	4,5	6,5	3,0	4,5
	IX	36,0	6,7	13,7	9,7	10,8	–	10,4	6,3	6,4
	X	26,1	7,0	19,7	8,5	6,3	1,8	9,4	14,7	10,5
	XI	37,8	8,4	11,5	10,3	3,3	1,4	6,5	4,4	15,4
	TOTAL	39,5	6,1	19,7	7,1	6,8	3,2	6,4	4,4	5,8
	LOCUL	I	VI	II	III	IV	VIII	V	VII	–
FETE	V	–	13,5	24,9	10,8	15,6	28,6	6,8	–	–
	VI	–	15,7	33,4	10,9	8,7	24,2	4,2	–	–
	VII	–	19,4	40,2	6,3	3,8	19,4	0,9	–	10,0
	VIII	–	13,2	29,4	8,8	15,4	15,4	5,8	1,3	10,7
	IX	–	23,4	17,2	12,3	9,9	27,1	1,2	1,2	7,7
	X	–	13,6	18,1	9,0	18,1	25,8	4,5	3,0	7,9
	XI	–	23,9	15,4	5,6	11,1	16,9	11,2	–	15,8
	TOTAL	–	17,5	22,6	9,1	11,8	24,2	3,3	0,7	7,4
	LOCUL	–	III	II	V	IV	I	VI	VIII	–

și canotajul 4,4% se găsesc într-un oarecare echilibru, însă mult sub nivelul fotbalului și handbalului.

Legat de problema evoluției interesului pentru anumite ramuri de sport, la băieți constatăm următoarele : la fotbal, volei și înot interesul se menține oarecum constant de la clasa a V-a pînă în clasa a XI-a. Cu totul altfel se prezintă situația la atletism și gimnastică, unde interesul scade evident de la 10% și respectiv 6,5% la clasa a V-a la 3,3% și 1,4% în clasa a XI-a. La handbal semnalăm o descreștere de la 20,5% în clasa a V-a la 11,5% în clasa a XI-a, iar la baschet o situație inversă, respectiv o creștere de la 3,5% în clasa a V-a la 10,3% în clasa a XI-a.

La fete, primul loc în sfera intereselor îl ocupă gimnastica, în procent de 24,2%, urmată de handbal 22,6% și de volei 17,5%. Atletismul 11,8% și baschetul 9,1% ocupă o poziție mijlocie în sfera intereselor elevilor cu privire la activitatea sportivă organizată în timpul liber.

Evoluția dinamică a interesului la fete păstrează aceleași caracteristici ca la băieți, numai că această creștere, scădere sau constanță a interesului se referă la cu totul alte ramuri de sport. Astfel, atletismul și gimnastica păstrează oarecare constanță (variațiile de la o clasă la alta fiind foarte mici), voleiul înregistrează creșteri substanțiale de la clasa a V-a la clasa a XI-a (de la 13,5% la 23,9%), iar handbalul și baschetul semnalează o evidentă scădere (handbal în clasa a V-a de la 24,9% scade la 15,4% în clasa a XI-a, iar baschetul de la 10,8% în clasa a V-a la 5,6% în clasa a XI-a).

Cunoașterea acestor particularități ale evoluției interesului pentru anumite ramuri de sport de la clasa a V-a la clasa a XI-a, trebuie să stea la baza muncii de orientare, depistare și selecționare a copiilor pe care o desfășoară profesorii și antrenorii. Aceasta presupune ca, din punct de vedere practic, orientarea și depistarea elevilor, pe lîngă celelalte criterii cunoscute, să se facă la vîrsta cînd acest interes atinge valori maxime pentru ramura respectivă.

În tabelul numărul 3 prezentăm procentajul de elevi, pe ramuri de sport și pe sexe, care practică în mod organizat activitatea sportivă.

Constatăm astfel că fotbalul și handbalul cuprind cei mai mulți băieți (fotbalul 24,6% și handbalul 12,2%). Desprindem deci că există o corelație între interesul manifestat de elevi pentru fotbal și handbal pe de o parte, iar pe de altă parte o preocupare a unităților specializate pentru a valorifica acest interes prin forme organizate la aceste discipline. Afirmația privind fotbalul pare să vină în contradicție cu rezultatele din Timișoara din ultima perioadă, însă explicația acestei situații noi considerăm că trebuie căutată în conținutul și desfășurarea procesului de instruire la toate nivelele.

La celelalte ramuri sportive (atletism, gimnastică, volei, baschet, înot, canotaj) procentul de cuprindere a ele-

Tabelul nr. 3

Nr. crt.	Ramura de sport	BĂIEȚI		FETE	
		Nr.	%	Nr.	%
1	Atletism	32	9,5	37	14,9
2	Baschet	24	7,1	28	11,2
3	Canotaj	24	7,1	4	1,6
4	Fotbal	80	24,6	-	-
5	Gimnastică	33	9,8	61	24,5
6	Handbal	43	12,2	72	29,9
7	Înot	31	9,2	11	4,6
8	Volei	28	8,3	32	12,9
9	Alte ramuri	41	12,2	3	1,3

vilor în forme organizate în timpul liber este necorespunzător.

La fete, observăm că handbalul şi gimnastica cuprind numărul cel mai mare de eleve în forme organizate (handbal 29,9% şi gimnastică 24,5%) şi că relaţia între interesul manifestat de eleve pentru aceste discipline şi cuprinderea acestora se menţine.

Atletismul (14,9%), voleiul (12,9%) şi baschetul (11,2%) ocupă un loc de mijloc, însă mult sub nivelul posibilităţilor din Timişoara, iar înotul (4,6%) şi canotajul (1,3%) cuprind un număr cu totul necorespunzător.

În ceea ce priveşte activitatea sportivă neorganizată am constatat că de cele mai multe ori se reduce la o „joacă" obişnuită şi că nu se practică propriu-zis diferite ramuri de sport. Volumul de timp afectat săptămînal pentru activitatea sportivă este insuficient, în multe cazuri aceasta se explică şi prin lipsa condiţiilor materiale necesare pentru desfăşurarea activităţilor neorganizate. Iată de ce considerăm că şi în municipiul Timişoara problema amenajării unor terenuri pentru joc şi activitatea sportivă a copiilor trebuie să stea în atenţia organelor locale care răspund de organizarea timpului liber al elevilor.

În multe cazuri, neînţelegerea necesităţii practicării exerciţiilor fizice, zilnic în timpul liber, este susţinută şi de faptul că părinţii nu practică sportul, iar mulţi dintre ei reţin copiii de la o astfel de activitate. Răspunsurile negative, în procent de 98,2% privind practicarea sportului de către părinţi, confirmă cele de mai sus.

CONCLUZII

1. Valoarea exerciţiului fizic practicat sub diferite forme în scopul întăririi sănătăţii, dezvoltării şi perfecţionării deprinderilor motrice şi calităţilor fizice nu este înţeleasă încă suficient de către elevi, părinţi şi profesori de alte specialităţi. Din chestionare a reieşit că elevii nu reuşesc să motiveze decît în parte, simplist şi vag de ce le place sportul.

2. În timpul liber elevii practică exerciţiile fizice în cea mai mare măsură în mod neorganizat, din punct de vedere al volumului necorespunzător, reducîndu-se exclusiv la anotimpurile care permit activitatea în aer liber.

3. Elevii în proporţie aproape de 100% manifestă interes pentru mişcare, pentru activitatea sportivă în timpul liber, interes care însă nu este valorificat de către cei care au atribuţii în organizarea activităţii sportive a copiilor şi juniorilor.

4. În organizarea activităţii sportive a elevilor în timpul liber trebuie să avem în vedere atît interesul şi preferinţele acestora pentru anumite ramuri sportive, cît şi posibilităţile organizatorice existente. Astfel, considerăm că la Timişoara fotbalul şi handbalul, care reprezintă un procent de aproximativ 60% din interesul băieţilor, iar la fete, handbalul, gimnastica şi voleiul, care reprezintă un procent de peste 60% din preferinţele elevelor, să fie practicate în continuare cu prioritate. Totodată, sîntem de părere că şi celelalte ramuri de sport, pentru care la o anumită vîrstă există interes din partea copiilor, cum este atletismul şi baschetul să se găsească mijloace de menţinere şi amplificare a acestuia.

Résumé

L'auteur, pour connaitre l'organisation du temps libre des éléves de Timişoara, à l'aide des activités sportives, a entrepris une enquète parmi 1 877 éléves des classes V-ème—XI ème. On a utilisé un questionnaire contenant les demandes suivantes:

1. Aimez-vous le sport?

2. Quelle branche sportive aimeriez-vous pratiquer pendant le temps libre?

3. Comment pratiquez-vous le sport en dehors de la classe, organisé ou nonorganisé?

4. Vos parents pratiquent-ils le sport?

Il en résulté que la plupart des éléves pratiquent le sport nonorganisé, à un volume qui ne corréspond pas, le tout se reduisant au beau temps. Par conséquent, on doit avoir en vue l'intérét des éléves pour certaines branches sportives, ainsi que des possibilités organisatoriques existentes.

Summary

In his wish to know the way the school pupils from the town of Timisoara organize their leisure time through sporting activities, the author has started an investigation.

The investigation has been carried out on the base of a questionnaire comprising the following questions :

1. Do you like sport ?

2. What branch of sport do you wish to practice in your leisure time ?

3. How do you practice your sporting activity out of school, in an organized or unorganized way ?

4. Do your parents practice sport ?

The results of the investigation show that in their majority the pupils practice their sporting activity in an unorganized way, and that from the volume point of view it is inadequate, confining exclusively to the seasons permitting outdoor activity.

In organizing the sporting activities of the school pupils we must have in view their interest for certain sporting branches as well as the existing organizatorical possibilities.

„TIMPUL LIBER" ÎN DISCUȚIA CONSFĂTUIRII DE LA HERCULANE

„Timpul liber" a constituit tema centrală la cea de a XV-a Consfătuire metodico-științifică de la Herculane, organizată de Centrul de cercetări științifice de la Timișoara, sub conducerea doctorului în educație fizică, conferențiarul universitar Constantin Bucur.

Numărul mare de lucrări prezentate (25) dovedește că tema consfătuirii *„Organizarea utilă și recreativă a timpului liber prin exerciții fizice"* preocupă îndeaproape o serie de specialiști.

Majoritatea lucrărilor au atestat două probleme ale timpului liber : existența acestuia și cum este folosit el de către elevi și studenți.

Micro-sondajele făcute în rîndurile tineretului au cuprins cinci eșantioane : preșcolari, școlari (elevi din școlile generale, elevi din licee), tineri din uzine și studenți.

Lucrările deși s-au bazat pe o cazuistică bogată s-au mărginit la o metodă simplă — aceea a anchetei — cu un punctaj de cinci întrebări și aproximativ în aceeași perioadă de timp, destul de scurtă, a lunii aprilie, perioadă școlară mai puțin încărcată, deoarece în această lună nu sînt examene. Aceste anchete de moment nu au avut darul să elucideze încă conținutul noțiunii de timp liber. De aici au pornit o serie de discuții, unii arătînd că timpul liber are un aspect subiectiv, iar alții că timpul liber e cel neproductiv ș.a.m.d. Cert este că „timpul liber" există, dar depinde de felul în care este folosit de către tineretul nostru.

Sondajele făcute au arătat că foarte mulți tineri manifestă un viu interes pentru cinema, teatru, televiziune, spectacole sportive și mai puțin pentru practicarea exercițiilor fizice în scop recreativ, de destindere.

Această tendință spre sedentarism manifestată și în rîndurile adulților poate lăsa urme serioase în ceea ce privește gradul de sănătate a organismului.

Astfel, a reieșit necesitatea formării unei concepții sociologice asupra practicării exercițiilor fizice în timpul liber.

Deoarece asupra acestei teme, atît de interesante nu s-au putut trage concluzii definitve, s-a propus ca Centrul de cercetări științifice de la Timișoara, printr-o lucrare de sinteză, să elucideze sfera și conținutul noțiunii de „timp liber" **e. d.**

Lector univ.
ION TODAN
Institutul de cultură fizică

DIN ISTORICUL EDUCAŢIEI FIZICE ŞCOLARE

Leagănul educaţiei fizice şi sportului românesc a fost în şcoală. Aici, în rîndul tineretului organizat în diferite forme de învăţămînt, oameni luminaţi, cu concepţii progresiste, au putut să-şi pună în practică ideile lor privind educaţia generală în cadrul căreia educaţia fizică îşi va avea un loc bine definit. Introducerea educaţiei fizice în şcoală, ca obiect de învăţămînt, s-a făcut într-un timp îndelungat şi cu învingerea multor obstacole.

ÎNCEPUTURILE EDUCAŢIEI FIZICE ŞCOLARE

Prima menţiune despre educaţia fizică în ţara noastră aparţine secolului al XVIII-lea, mai precis anului 1776, cînd într-un hrisov al domnitorului muntean *Alexandru Ipsilante*, în care se vorbeşte de reorganizarea şcolii de la Sf. Sava. Aici se arată că: *„După dejunare, elevii fiecărei clase, cu supraveghetorul său cu pedagogul lor, întrunindu-se să vorbească între ei sau să facă ceva cuviincios, vreo gimnastică pentru exerciţiu în timp de o oră"*, iar mai departe: *„In aceste zile (duminică şi zilele de sărbători) şi în zilele săptămînii să iasă o dată, de două ori cu supraveghetorul lor, cîte o dată şi cu profesorul, în unele locuri din apropiere, pentru exerciţii corporale"* (1, pag. 526).

Menţionarea educaţiei fizice şcolare în anul 1776 într-un act oficial din Ţara Românească este foarte importantă dacă avem în vedere că în restul Europei această problemă era în cel mai bun caz în stadiul experimental. Într-adevăr, cu numai doi ani înainte, adică în anul 1774, *Basedow* înfiinţase la *Dessau* şcoala intitulată *Philantropinum*, unde educaţia fizică ocupa un loc important. În felul acesta, şcoala românească se situează printre primele din Europa în care s-au vădit preocupări teoretice şi PRACTICE legate de educaţia fizică.

Acordînd importanţa cuvenită acestui eveniment, nu trebuie însă să-i exagerăm proporţiile. A fost un episod, deci de scurtă durată şi nu a însemnat nici măcar începutul unei tradiţii. Va trebui să treacă peste un secol pentru ca educaţia

— 1912 — Echipa de fotbal a liceului Matei Basarab.

fizică școlară să fie trecută ca obiect de studiu obligatoriu în învățămîntul nostru.

După această acțiune, timp de aproape șase decenii nu mai avem informații asupra educației fizice școlare. Abia în anul 1832 în bugetul școlilor din Țara Românească erau prevăzute sumele necesare salarizării a doi profesori de gimnastică de la Școala Centrală din Craiova și Sf. Sava din București (II, 8).

Peste doi ani, deci în anul 1834, în *„Regulamentul colegiului și internatului Sf. Sava"* se prevedea: *„În timpul recreațiilor se vor da școlarilor mijloace de a face exerciții gimnastice care le pot întări corpul și-i face îndrăzneți; se vor păzi însă de a nu se sui în copaci și de a nu alerga"* (2, pag. 8). Cercetări mai recente arată existența în școlile românești din Transilvania a unui *„ludi magister"* în 1836—1837 la Liceul Român din Beiuș, dar apariția educației fizice în planul de învățămînt al școlilor s-a făcut în anul 1868, la Oradea și în anul 1883 la Beiuș. De reținut că la Școala Civilă Greco-Catolică de fete din Beiuș gimnastica a fost prevăzută încă de la înființare, adică din anul 1896 (4, pag. 56—58).

Trecînd în Moldova, Academia Mihăileană din Iași pare a fi prima instituție de învățămînt care a manifestat preocupări pentru educația fizică, angajînd ca profesor de gimnastică în anul 1841 pe un oarecare *Luzzato* ce dădea *„Lecțiunile Duminica după liturghie și joia după amiază cîte 3 ore, iarna în sala Academiei, vara în aer liber"* (2, pag. 8). În anul 1850, în regulamentul nou al școlilor din Moldova gimnastica era prevăzută între obiectele de învățămînt din școlile secundare. (2, pag. 9). Bineînțeles că aplicarea în practică a acestei prevederi a întîmpinat numeroase dificultăți, cele mai multe de ordin obiectiv.

Pînă după Unirea Principatelor, educația fizică școlară s-a caracterizat prin cîteva acțiuni izolate și temporare la unele școli mai mari din Țările Române. Din punct de vedere al conținutului educației fizice din învățămînt, în general se simțea influența sistemului german, diminuat și acesta la existența unui portic de gimnastică. Nu existau programe, metode unitare, cadre de specialitate bine pregătite iar de săli nici nu putea fi vorba.

După Unirea Principatelor, printre alte evenimente de esență petrecute în România a fost și reforma învățămîntului din anul 1864 care prevedea și gimnastica printre celelalte obiecte predate în liceu (2, pag. 17). Dar schimbări spectaculoase și imediate nu s-au petrecut, tot din cauzele enumerate mai sus.

PRIMUL PROFESOR ROMÂN DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Un reviriment în educația fizică școlară din București a fost sosirea în Capitală în anul 1862 a lui Gheorghe Moceanu, primul profesor român de educație fizică. Dotat cu o mare putere de muncă și cu un bun spirit organizatoric, *Moceanu*, originar din Transilvania, a avut contribuții esențiale la organizarea și orientarea educației fizice școlare din țara noastră în acea vreme. Avînd o pregătire net superioară față de „profesorii" din anii anteriori, el a adaptat sistemul de educație fizică german al cărui adept era, la condițiile țării noastre, introducînd oina și dansurile populare. Activitatea sa a fost multilaterală și îndelungată. Pe lîngă funcția de profesor de gimnastică pe care a îndeplinit-o la pensionul Șeicaru, la Sf. Sava, Matei Basarab, Școala Militară etc. (1, pag. 523) Gheorghe Moceanu a dezvoltat și o vastă activitate publicistică, fiind autor a numeroase cărți și manuale, începînd cu *„Cartea de gimnastică cu figuri și text explicativ"* publicată în anul 1869. Tot el a dat primele cadre de profesori de educație fizică începînd cu anul 1876, cadre care au funcționat cu deosebire în învățămînt.

În afara școlii, Gheorghe Moceanu a contribuit la formarea în anul 1867 a „Societății Centrale Române de Arme, Gimnastică și Dare de Semn" fiind un mare propagator al dansurilor populare atît în țară, cît și peste hotare. S-a ocupat și de activitatea sportivă extrașcolară a elevilor, înființînd în anul 1871, pe lîngă societatea amintită, o „Școală de gimnastică pentru școlari" (5, capitolul I). Aceasta ar fi în terminologia de astăzi prima școală sportivă din țara noastră. Ocuparea de către educația fizică a unui loc definitiv în școala românească a fost consfințită în anul 1879 printr-o lege prin care ea a devenit obiect obligator în gimnazii, licee și școli profesionale (aici însă nu s-a aplicat) (2, pag. 29).

O altă realizare vrednică de subliniat în domeniul educației fizice din învățămînt a fost apariția unor programe de studii începînd din anul 1874, îmbunătățite mereu.

În anii ce au urmat, educația fizică a cuprins și alte categorii de școli, dar această acțiune a fost întinsă pe un interval foarte lung de timp. În școlile comerciale, de exemplu, educația fizică a fost introdusă abia în anul 1933.

În școlile de fete apariția educației fizice s-a făcut mult mai tîrziu, abia în anul 1893.

— 1914 — Echipa de bob a Liceului Gheorghe Lazăr.

— 1912 — Plecarea în marșul pedestru interșcolar.

SPIRU HARET — SPRIJINITOR AL EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE

Modernizarea educației fizice școlare și acordarea unei importanțe mai mari acestei activități a aparținut inițiativei lui Spiru Haret, de trei ori ministru al instrucțiunii în perioada anilor 1897—1910. La indicațiile sale s-au alcătuit comisii pentru elaborarea unor programe unitare și indicații metodice, între care :

1. „în gimnazii, exercițiile de ordine vor avea o aplicare aproape militară ;
2. se va da totdeauna o mai mare importanță marșului și alergării, iar exercițiile libere ale membrelor superioare vor fi făcute cu bastonul de fier sau greutăți mici ;
3. se va face o întrebuințare mai deasă a jocurilor ce dezvoltă în mod practic activitatea fizică și morală a individului ;
4. în fiecare lună se va face o preumblare sau excursie. Ele se vor întreprinde de preferință, cînd împrejurările permit, spre un loc celebru din istoria patriei, pentru opere de artă sau pozițiuni topografice, astfel încît preumblarea sau excursia să aibă un scop instructiv și practic în același timp. Distanța va trebui să fie proporțională cu forțele elevilor.
5. cînd condițiile timpului și locului permit, exercițiile libere sau de odihnă și jocurile se vor face totdeauna în aer liber“ (2, pag. 54—55).

În programele întocmite erau prevăzute grupele mari de exerciții libere și la aparate care să fie folosite. Acestea formau un amestec între sistemele de educație fizică german și francez.

Pe lîngă organizarea mai bună a conținutului educației fizice școlare, *Spiru Haret* a avut contribuții importante în privința activității de educație fizică extrașcolară a elevilor, inițiind excursiile școlare, competițiile sportive, serbările de educație fizică etc. O mare importanță a avut-o introducerea jocului de oină în școală, acțiune inițiată tot de Spiru Haret, iar în privința orientării activității profesorilor și a unificării metodelor și mijloacelor de predare, acesta a propus convocarea unor conferințe a profesorilor de specialitate, ceea ce s-a și realizat în anii 1904 și 1907.

O cotitură importantă în ceea ce privește educația fizică românească, mai ales în școală este marcată de înființarea în anul 1922 a Institutului Național de Educație fizică, prima instituție de învățămînt superior de specialitate din țara noastră.

Începînd din anul 1926, cînd institutul a dat prima promoție de profesori de educație fizică, an de an pe porțile sale au ieșit noi absolvenți, care, în majoritate, au lucrat în învățămînt. Institutul Național de Educație Fizică nu

numai că a dat în permanență școlii noi cadre de profesori, începînd să astupe un gol simțit de decenii, dar a promovat definitiv un nou sistem de educație fizică și anume cel suedez, net superior celorlalte, folosite pînă atunci în școala noastră. Această instituție, ocupîndu-se și de cercetarea științifică în domeniul educației fizice, a scos această disciplină din empirism, ridicînd-o la un nivel superior.

Noile schimbări intervenite în educația fizică școlară au fost exprimate în *„Legea învățămîntului secundar"* din anul 1928, care mărea numărul de ore afectate săptămînal acestei discipline, schimbînd totodată termenul de „gimnastică", folosit pînă atunci cu cel de „educație fizică". În noile programe care apar, sistemul suedez ocupă un loc important, ca urmare a promovării lui de către I.N.E.F.

Pînă după cel de al doilea război mondial n-au mai intervenit schimbări de esență în educația fizică din învățămînt. Fără îndoială că îmbunătățiri au mai fost aduse, însă principalele lipsuri care priveau baza materială și lipsa de cadre de specialiști nu au putut fi lichidate în perioada antebelică.

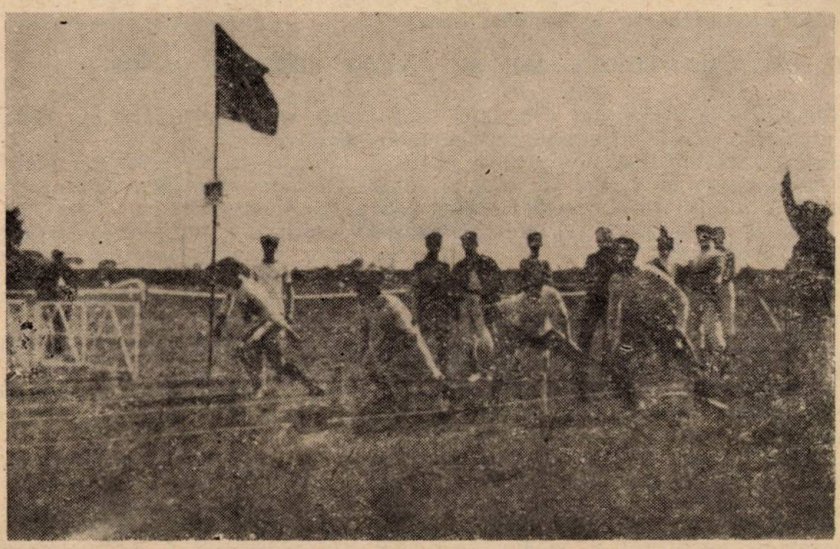
SERBĂRI ȘI CONCURSURI SPORTIVE ȘCOLARE

În continuare, vom trece în revistă principalele aspecte ale activității de educație fizică și sport de masă și de performanță desfășurate în afara orelor de clasă. În general, aceste forme au cuprins : serbări școlare de „gimnastică", mari demonstrații și concursuri sportive.

După deschiderea de către Gheorghe Moceanu în anul 1871 a *„Școlii de gimnastică pentru școlari"* observăm, începînd cu anii următori, participarea permanentă a elevilor la concursul anual al *„Societății Române de Arme, Gimnastică și Dare de Semn"* la gimnastică, tir și scrimă. În primul an sînt menționați elevii de la liceele Sf. Sava și Matei Basarab, adăugîndu-se apoi și reprezentanți ai altor licee (5, capitolul I).

În anul 1880, pe gheața lacului Cișmigiu, a început să se patineze. Elevii școlilor secundare din Capitală s-au numărat printre primii practicanți ai noii discipline sportive. Aceasta însă nu a avut forme competiționale un lung șir de ani.

O frumoasă tradiție s-a format în privința serbărilor școlare de „gimnastică" al căror început a fost făcut la Liceul Gheorghe Lazăr în al șaptelea deceniu al secolului trecut. Mai tîrziu și alte școli organizează asemenea serbări, dar cu



— 1912 — Competiții interșcolare — plecarea în cursa de 100 m.

un caracter mai restrîns. Ele încep să ia amploare în anul 1896, cînd tot la Liceul Gheorghe Lazăr are loc o mare serbare de acest gen. Această serbare a fost „deschisă" tuturor școlilor, care însă nu s-au grăbit să participe. Totuși, serbarea amintită, la care s-a făcut gimnastică de ansamblu, gimnastică la aparate, ridicarea greutăților cu o mînă și jocuri dinamice, a deschis seria marilor serbări de gimnastică din București (5, capitolul „Istoricul gimnasticii"). În anul următor, la această serbare au participat trei școli, iar numărul lor a crescut de la an la an, mai ales după anul 1898 cînd *Spiru Haret* — ministrul instrucțiunii — dă o dispoziție prin care se recomanda organizarea de serbări școlare în toată țara (2, pag 58). În București, aceste serbări s-au organizat anual, ajungînd ca în anul 1905 ele să cuprindă peste 1 000 de elevi. În programul lor predomina gimnastica, dar cu timpul și-au făcut loc și anumite probe atletice (5, capitolul I).

Am afirmat că sportul românesc și-a avut leagănul în școală. Într-adevăr, majoritatea disciplinelor sportive din țara noastră ori au fost introduse la noi prin intermediul școlii, ori s-au dezvoltat în mediul școlar. Gimnastica, oina și atletismul au fost primele ; au urmat (după primul război mondial) voleiul, baschetul și handbalul. Școala și-a adus de asemenea o contribuție importantă în dezvoltarea ciclismului, a jocului de rugbi, a fotbalului, a tenisului de cîmp, a schiului și chiar a bobului, la începuturile sale.

Dacă la începutul secolului nostru serbările școlare de gimnastică constituiau formele principale ale activității de educație fizică și sport, la finele primului deceniu ele au început să fie înlocuite cu forme competiționale superioare și anume cu *campionatele interșcolare pe ramuri de sport*. Primul campionat interșcolar s-a desfășurat în anul 1909 la tenis de cîmp. Apoi urmează ciclismul (1910), atletismul, marșul și fotbalul (1912), rugbiul (1913), schiul și bobul (1914) etc.

Trebuie avut în vedere faptul că o lungă perioadă de timp, cu cîteva mici excepții, aceste campionate nu au cuprins decît școlile din București. De asemenea, la multe dintre disciplinele sportive amintite, campionatele interșcolare au precedat campionatele naționale. Astfel, la atletism, campionatele școlare s-au desfășurat începînd din anul 1912, iar campionatele naționale din anul 1914. Numărul elevilor sportivi era mai mare decît cel al sportivilor seniori. Spre exemplu, în anul 1913 și 1914 existau doar două echipe de rugbi — seniori, la categoria I și 6 echipe de elevi care participau în campionatul școlar (5, capitolul I).

În anul 1921 s-a încercat organizarea unei competiții școlare la mai multe ramuri sportive, care urma să cuprindă în întreceri reprezentanți ai celor din toată țara. Competiția intitulată *„Olimpiada școlară"* nu a avut succes de participare din partea provinciei.

Tradiția sportivă formată în școală s-a extins odată cu trecerea foștilor elevi în universități. În acest sens, este de remarcat înființarea în anul 1916 a clubului *„Sportul studențesc"* (5, capitolul I).

FORME ORGANIZATORICE ALE EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE

Chiar de la începutul dezvoltării activității sportive școlare au apărut și forme organizatorice corespunzătoare etapelor respective.

Prima *„Societate de alergări pe jos"* s-a înființat în anul 1882 și cuprindea 30—40 de elevi de la Liceul Sf. Sava și Matei Basarab. Această „societate" a organizat, pînă în anul 1885, antrenamente și concursuri de alergări.

Apoi, în anul 1901, la Liceul Gheorghe Lazăr s-a înființat *Societatea de gimnastică „Viitorul"*, urmată de constituirea altor societăți sportive școlare. În acest fel, în anul 1913, existau societăți sportive la 7 licee din București : Sf. Sava, Mihai Viteazu, Matei Basarab, Gheorghe Lazăr, Școala Evanghelică, Școala Superioară de Comerț și Școala Superioară de Arte și Meserii (5, capitolul I).

Față de dezvoltarea sportului școlar, s-a simțit necesitatea unui for central de îndrumare și coordonare a acestei activități.

În anul 1923 în cadrul Federației Societăților Sportive din România s-a înființat *„Comisia școlară"*. În perioada dintre cele două războaie mondiale, sportul școlar și-a continuat și amplificat tradiția.

Educația fizică și sportul școlar au luat o mare dezvoltare după anul 1944. În primul rînd, educația fizică a fost introdusă în toate verigile învățămîntului. S-a dat o nouă orientare și un nou conținut educației fizice școlare, iar programele de studii au fost schimbate și îmbunătățite periodic, urmărindu-se astfel fundamentarea științifică și modernizarea lor. De asemenea, s-a dezvoltat foarte

mult și sportul școlar prin înființarea școlilor sportive, a cluburilor școlare, a taberelor de pregătire. Sistemul competițional școlar s-a îmbunătățit simțitor, cuprinzînd o gamă vastă de concursuri dintre care se detașează ca importanță campionatele republicane școlare, prin cuprinderea unui număr sporit de elevi și de discipline sportive. De pe băncile școlii s-au ridicat mari performeri care au adus glorie sportivă României, ca Iolanda Balaș, campioană olimpică și recordmană mondială ; Mihaela Peneș, campioană olimpică ; baschetbalistul Mihai Nedef ; gimnasta Elena Leuștean etc.

Prin noile măsuri luate în ultimul timp de către Ministerul Învățămîntului, Uniunea Tineretului Comunist și Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, s-a dat un mare impuls educației fizice și sportului școlar. În rezoluția Conferinței pe țară a mișcării sportive, din 1967, se arată că : *„În dezvoltarea sportului de masă, o însemnătate esențială o are educația fizică și sportul din școli și facultăți, care reprezintă principalul mijloc de formare a unor generații sănătoase și multilateral dezvoltate, izvorul valorilor sportive"*.

Tradiția sportului școlar din țara noastră, ridicată la un nivel superior, oferă garanția obținerii unor rezultate remarcabile și în viitor.

BIBLIOGRAFIE

1. KIRIȚESCU C. : Palestrica, Editura U.C.F.S., 1964.
2. IONESCU D. : Istoricul gimnasticii și educației fizice la noi, Tipografia revista Geniului, București 1939.
3. SPIRU HARET : Raport asupra învățămîntului, 1904.
4. MUȘAT MAGDALENA, MUȘAT D. : Din trecutul educației fizice în școala românească din Bihor, revista „Educație fizică și sport", nr. 1, 1968.
5. GHIBU E. ; TODAN I. : Istoria sportului românesc (în curs de apariție Editura C.N.E.F.S.).

Résumé

Les debuts de l'éducation physique et du sport roumain ont été enregistrés dans l'école. L'auteur passe en revue l'éducation physique dans les écoles roumaines. A coté d'autres références concernant les debuts de l'éducation physique scolaire dans differentes régions, on présente des données qui évoquent l'activité de Gh. Moceanu le premier professeur d'éducation physique roumain. On expose aussi, sommairement l'activité de Spiru Haret à l'appui de l'éducation physique scolaire.

Une place d'honneur est réservée dans l'article à la tradition des fêtes sportives scolaires. Aussi, on expose des données concernant l'évolution des formes d'organisation de l'éducation physique scolaire.

Summary

The beginnings of the romanian physical education and sport have been made in school, Setting out from this idea the author makes a review of the romanian school physical education. Beside the reports concerning the beginnings of the school physical education in Wallachia, Moldavia and Transylvania, are presented data which evoke the activity of Gheorghe Moceanu, the first romanian professor of physical education In the same way is shown also the activity of Spiru Haret for supporting the school physical education.

The author pays a great importance to the stablishing, at the end of the last century of the nice tradition of the school sporting festivals and concerning the evolution of the organizing forms of physical education în schools along the years.

meridiane

ROBERT MERAND

E.N.S.E.P.S. — Paris
Şcoala normală de educaţie fizică şi sport

ÎNCOTRO SE ÎNDREAPTĂ LECŢIA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ?*

În etapa actuală — în toate ţările — există mari frămîntări în rîndurile specialiştilor, atît practicieni cît şi teoreticieni — în privinţa conceptului de educaţie fizică şcolară corelat cu specificul vieţii moderne şi perspectiva acestuia pentru cetăţeni. Ne referim la industrializare, citadinizare, sedentarism, confortul excesiv şi alte aspecte care caracterizează civilizaţia şi societatea contemporană şi pentru care şcoala trebuie să formeze pe viitorii cetăţeni, inclusiv prin mijloacele şi metodele educaţiei fizice. Frămîntările specialiştilor la care ne-am referit constau nu în apărarea conceptelor tradiţionale despre perimarea cărora consensul este quasi-unanim ci în elaborarea unor concepte noi, mai corespunzătoare.

Criza aceasta din domeniul educaţiei fizice se repercutează în primul rînd asupra programelor şi implicit asupra structurii şi conţinutului lecţiei de educaţie fizică, elementul cel mai mobil prin care se concretizează conceptul respectiv. Dezbateri similare au existat şi există în rîndurile specialiştilor români. De aceea, considerăm ca fiind de mare actualitate publicarea în limba română a unor puncte de vedere ale diverşilor specialişti străini.

Între aceştia se numără şi eminentul specialist francez Robert Merand

Evenimentul reformei regimului dv. de studii inaugurează o nouă etapă în istoria şcolii noastre, ale cărei cursuri le începem astăzi. Aş vrea să subliniez de la început importanţa acestei reforme, întrucît ea marchează începutul unor schimbări foarte importante în viaţa dv. de studenţi, schimbări care nu constituie decît preludiul altor reforme ce se vor întreprinde în direcţia : programelor, structurii examenelor şi însăşi a Şcolii noastre.

Firul Ariadnei, nu presupune neapărat elaborarea unei doctrine noi care să se substituie sau să se suprapună doctrinelor trecutului (doctrine care ne călăuzesc încă). Capătul acestui fir al Ariadnei, care ne permite să ne axăm eforturile spre analiza problemelor şi stabilirea metodelor care să ne conducă azi la găsirea unor soluţii, îl veţi găsi în lecţia inaugurală a anului trecut.

Presa, favorabil impresionată de orientarea şcolii noastre, aşa cum a schiţat-o şi prof. Lagisquet, lasă să se înţeleagă că am avea, după expresia unui ziarist, „pîinea de-a gata pe tavă".

În măsura în care pîinea este simbolul vieţii, o vom avea, cred, tot-

* Lecţie predată la inaugurarea cursurilor E.N.S.E.P.S.
Traducere din Education Physique et Sport nr. 90—1967

profesor la E.N.S.E.P.S. — Paris, membru în Consiliul Național al F.S.G.T. și președintele Consiliului științific al acestei organizații.

Profesorul Robert Merand se bucură de o bine meritată reputație atît în Franța cît și în alte țări în care educația fizică și sportul sînt prețuite datorită lucrărilor sale în care problemele conceptului de educație fizică și sport sînt tratate de pe poziții originale și totodată materialiste. În prezent se află la cea de a patra verificare a unui concept de educație sportivă în cadrul unui experiment denumit „Experimentul Maurice Boquet" prin care urmărește problema integrării sociale prin polisportivitatea competițională.

Articolul „Încotro se îndreaptă lecția de educație fizică"? *reprezintă prelegerea de deschidere a anului școlar pentru studenții E.N.S.E.P.S. și are un caracter orientativ, programatic, nu numai în problema lecției ci și în aceea a activității studenților.*

Din această cauză, Robert Merand nu dă soluții, ci ridică probleme, *urmînd ca soluțiile să fie prezentate în cadrul celorlalte prelegeri. Specialiștii români trebuie să fie avizați că este vorba de condițiile specifice ale educației fizice și învățămîntului de specialitate din Franța în care au intervenit reglementări noi cu implicații specifice asupra organizării și orientării activității studenților francezi. De asemenea, este cazul să reamintesc că în privința conceptului despre educația fizică pozițiile și părerile specialiștilor francezi sînt foarte diverse, cele mai apreciate fiind acelea ale lui Robert Merand și dr. Le Boulch.*

În încheiere, menționăm că această lecție inaugurală a avut un larg ecou în presa franceză curentă — nu numai aceea de specialitate — fiind apreciată ca un eveniment; în plus, subliniem că dat fiind caracterul festiv al prelegerii de deschidere a cursului, autorul utilizează uneori un limbaj mobilizator, metaforic, cu referiri implicite condițiilor și altor caracteristici ale activității din E.N.S.E.P.S. cunoscute numai auditorului respectiv.

Prof. Univ. *Leon Teodorescu*
Rectorul Institutului de cultură fizică
Vicepreședinte al Consiliului Național
pentru Educație Fizică și Sport

deauna. Dar, după un an ne este permis să spunem că am găsit tava destul de mică, puțin alunecoasă și foarte nestabilă. Sîntem deci foarte departe de ora bilanțului. Trebuie să ne pregătim pentru o perioadă, probabil destul de îndelungată, în care spiritele dotate cu imaginația și inteligența perspectivei ne vor fi foarte folositoare.

Recentele instrucțiuni oficiale îi invită pe studenții în educație fizică să țină cont de „importanța crescîndă a sportului ca element al civilizației". Ministrul a lăsat să se înțeleagă că organizarea activităților fizice și sportive din mediul școlar universitar, ca și introducerea sportului în programele de învățămînt, vor ridica numeroase probleme pedagogice. În consecință la început, am considerat necesară precizarea noțiunii de educație fizică. A preciza această noțiune, a aborda problema introducerii sportului în mediul școlar și universitar, chiar în momentul în care universitatea își dă seama că nu mai poate face excepție de la adevăratele transformări pe care le cunoaște epoca noastră. În Franța ca și pretutindeni, înseamnă a proceda într-adevăr la repunerea în discuție a educației fizice.

Ca atare, sînt numeroși atît aceia dintre dv. cît și dintre ceilalți studenți, care manifestă mirarea, chiar neliniștea și își exprimă aceste nedumeriri prin întrebarea :

CE DEVINE LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ?

O asemenea întrebare nu comportă un răspuns simplu care să poată fi enunțat într-un cuvînt.

Ținînd cont, pe cît posibil mai mult de viitorul previzibil decît de dificultățile actuale, am stabilit noul regim de studii cu speranța că vă vom ajuta să vă făuriți capacitățile necesare pentru a răspunde întrebării. Astăzi, mi-ar place să vă conving că nu există tip de învățămînt imuabil. Cel de ieri nu ar putea fi cel de mîine.

Dar, simultan cu formarea acestei convingeri, doresc să vă inspirați dintr-o anume înțelepciune, aceea pe care de exemplu, Durkheim a extras-o din istoria universității noastre.

Numai atunci „veți fi la adăpost de respectul superstițios pe care-l inspiră cu atîta ușurință formele pedagogice tradiționale, veți simți că noutățile necesare nu pot fi construite aprioric de către o imaginație dornică de

mai bine, și că fiecare fază a evoluției trebuie raportată la un ansamblu de condiții determinabile în mod obiectiv".

Examinarea trăsăturilor esențiale ale acestui ansamblu determinant, confruntarea concluziilor acestei analize cu învățămintele esențiale ale trecutului, aceasta va fi metoda pe care o voi folosi, aplicînd-o succesiv la cele patru componente pedagogice pe care le implică lecția de educație fizică :

— elevii, profesorii (instructorii), materia de studiu (programele), maniera sau metoda de lucru.

ELEVII

Fie că se vor număra sau nu elevii, fie că vor exista preocupări pentru „motivarea" (justificarea) prezenței lor, faptele permit să se spună că profesorii de educație fizică vor avea mulți elevi.

Octombrie 1967 este marcat de un val gigantic de 12 milioane de tineri, abătut asupra Universității. Țara este acum informată asupra consecințelor cele mai imediate pe care le va avea raportul formă-conținut, așa cum el s-a stabilit la acest început de an școlar.

Există însă alte probleme legate mai puțin de efectele ușor de perceput cauzate de acest număr, probleme ale căror soluții au totuși, din această cauză, un caracter de urgență. Toți universitarii se află astăzi în fața următoarelor probleme :

— reforma învățămîntului sau reforma instituției școlare ?

— inaugurarea primului an al cercetării pedagogice ?

— o nouă pedagogie ?

— experimentarea cutăreia sau cutăreia discipline modernizate, pentru a se determina posibilitatea și necesitatea de a o preda încă din școala primară ?

Iar acum cînd democratizarea învățămîntului conferă *numărului cît mai mare* semnificația de „primat", există încă alte incidențe despre care nu ne putem face o idee, decît referindu-ne la istoria educației fizice.

Necesitatea de a elabora un tip de lecție, valabil pentru activitatea concomitentă cu un număr cît mai mare de elevi, pare să fi fost preocuparea dominantă a marilor teoreticieni ai educației fizice de la începutul secolului XX.

Hébert rezumă astfel avantajele lucrului „în val" :

1. Lecția se poate desfășura cu un mare număr de participanți, pe un spațiu destul de redus ;

2. sînt suficiente un amplasament și instalații rudimentare ;

3. profesorul (instructorul) își vede bine elevii ;

4. se asigură fiecărui elev o libertate de acțiune ca și cum ar fi singur ;

5. cei slabi pot lucra alături de cei puternici fără inconveniente pentru ei și fără a jena pe aceștia din urmă. Acest lucru e lesne de înțeles deoarece „lucrînd natural, cu prioritate acordată mișcării, există certitudinea că am ales calea cea bună".

Ca urmare, afirmă Hébert, „toate persoanele care au în grijă copii sau adolescenți începînd cu însuși părinții ar trebui să fie capabile de a elabora mici lecții, în acest gen".

Demeny, în același timp, a conceput lecția de educație fizică pentru tineretul francez acolo unde erau posibilități de a forma un colectiv : la școala primară înainte de 11 ani, în armată la 21 de ani.

Formarea cadrelor responsabile cu educația fizică îi revenea Școlii militare de la Joinville unde se grupau instructorii armatei și institutorii. Tot în aceeași perioadă, dar numai pentru acea parte redusă a tineretului, care își petrece adolescența în învățămîntul secundar și superior, baronul Pierre de Coubertin ducea lupta pentru formarea acestuia avînd ca bază practicarea unui sport. Trebuie să admitem că numărul, chiar numărul cel mai mare, sînt factori care intervin activ atunci cînd este vorba de problema lecției de educație fizică.

Prezența și interesul elevilor, care nu reprezintă numai o cantitate, reprezintă motivația integrării în procesul educativ. Credem interesantă sublinierea rezultatelor unei anchete întreprinse de Institutul Pedagogic Național cu privire la interesul tinerilor pentru destindere și educație fizică. În ansamblu, școala li se pare elevilor un rău necesar. Puțini dintre ei îi sînt într-adevăr ostili (8,5%).Dar încă mai puțini sînt cei ce leagă clasa de ideea de fericire (4,9%). Lucrurile sînt clare : școala este făcută pentru a se munci, în așa fel încît să se poată obține „o situație bună mai tîrziu". Plăcerea și destinderea sînt legate de timpul liber.

Materiile cele mai agreate sînt, în ordine descrescîndă : ştiinţele tehnice. sportul, matematicile, istoria, geografia, lucrul manual.

Marea majoritate a elevilor — patru cincimi — apreciază că numărul materiilor obligatorii este prea ridicat şi ar prefera să-şi poată alege liber anumite discipline. S-a propus o listă de 24 de tipuri de activităţi. Cele mai multe sufragii le întruneau, în ordine: sporturile, igiena şi primul ajutor, limbile moderne, lucrul manual, geografia, matematicile, gimnastica, istoria, muzica.

Hassenforder scoate din aceste rezultate concluzii foarte interesante : pe de o parte, elevii doresc să dispună în munca lor de o mai mare autonomie ; pe de altă parte, alegerea făcută arată că interesul lor se îndreaptă spre activităţile care conduc la o îmbogăţire din punct de vedere cultural sau uman.

„Un sistem opţional (în care se poate alege), scrie Hassenforder, ar favoriza punerea în valoare a diverselor aptitudini. Nu ar provoca, aşa cum ar putea să se teamă unii, o degradare a învăţămîntului".

„Rolul învăţămîntului, scrie Hassenforder, nu este oare de a conferi o pregătire minimă, fiind admisibil ca tinerii să-şi poată găsi în altă parte alte posibilităţi de angajare integrală ? Astfel, trebuie avut în vedere nu numai legăturile necesare între şcoală şi celelalte instituţii educative, dar şi examinarea contextului cu exigenţele cele mai noi ale pedagogiei şcolare. De exemplu, în ce măsură predarea disciplinelor tradiţionale poate fi înoită ?".

PROFESORII

Asistăm deci la apariţia pregnantă a cuplului învăţămînt obligatoriu — activitate la alegere.

Primul element ar urma să asigure învăţarea ; celălalt element ar corespunde nevoii de ucenicie, la alegere în domenii variate, permiţînd astfel fiecăruia, după expresia lui Valéry, „să-şi îmbogăţească calităţile".

În această perspectivă, măsurile luate sau preconizate, începînd cu stadiul de începător pînă la cel al antrenamentului nu prefigurează oare o soluţie oferind un cadru de spaţiu şi timp mai largi decît cele ale şcolii tradiţionale ?

După unii, profesorul de educaţie fizică, personaj lipsit de strălucire, ar putea fi înlocuit progresiv de profesorul de Judo, de cultură fizică, de instructorul de schi, de vele, de antrenorul de atletism, de fotbal etc...

Trebuie, oare, să interpretăm ca ei acest fenomen de fărîmiţare ? Dimpotrivă, ar fi prea optimist să sperăm că, prin explozia unei forme din alte vremuri să apară o delimitare a funcţiei, o aprofundare a adevăratului rol care i-ar reveni profesorului de educaţie fizică.

În societăţile industrializate, valorile de muncă scad în timp ce valorile timpului liber devin preponderente. Odată cu abundenţa şi supraproducţia, normele şi valorile de mase depăşesc normele şi valorile familiale.

Americanul Riesman a fost primul care a descris tipul social dominant al erei consumaţiei de masă. Exterocondusul (condusul din afară), american din 1950 are mai puţină nevoie să cucerească lumea decît înaintaşul său intero-condus (condus dinlăuntru); mai degrabă lumea îl cucereşte pe el.

Lumea destinderii (a timpului liber folosit pentru destindere) începe să cucerească tot mai mult eventualul consumator şi creează infrastructura şi cadrul adecvat. Individul, care nu mai este condus de un fel de giroscop psihologic, ci de un fel de radar, de comportament orientat spre ceilalţi din jurul său se plictiseşte de sine însuşi, caută grupul, consumă ceea ce este impus prin persuasiune deschisă sau invizibilă. Acesta este fenomenul lipsei de autonomie deosebit de pregnant în sectorul activităţilor fizice şi sportive.

Dar nu este cazul să ne alarmăm din pricina manifestărilor minore ale fenomenului ; trebuie neapărat să îndreptăm educaţia pe căi noi de adaptare.

Educaţia autonomiei şi un fel de dietetică a activităţilor fizice devin mai necesare. Ţările care se vor angaja primele în căutarea şi punerea în aplicare a soluţiilor adecvate vor fi mai bine plasate în cursa pentru medaliile olimpice.

Va trebui ca, prin educaţia fizică să se consimtă la considerarea datelor esenţiale ale unei lumi în continuă transformare şi să se accepte pregătirea unei polivalenţe fără dispersare, a unei mobilităţi fără instabilitate, a unei disponibilităţi fără dezangajare, la o reclasare fără schimbări esenţiale.

Dar cine ar putea, în perioada adolescenței — și va trebui să se țină bine seama de perioada de vîrstă, hotărîtoare între 7 și 14 ani — să formeze tineretul în spiritul acestei polivalențe, a acestei mobilități, a acestei disponibilități, cine ar putea să-l învețe să învețe ?

Departe de a-i pregăti dispariția, proliferările actuale, excrescențele care răsar pe trunchiul comun al învățătorului sau profesorului „de tip vechi" (Maitre Jaques) — crează necesitatea profesorului de educație fizică a timpurilor noi.

MATERIA DE STUDIU (PROGRAME)

Trebuie să admitem dispariția profesorului, atașat după vocabularul educației fizice (din Franța) de amalgamul care se formase în mod anarhic și de-a lungul a multe experiențe și încercări, adică ceea ce relevează cu naivitate termenul de eclectism ; cu alte cuvinte trebuie făcută săgeată și din lemn de foc.

Dar noi vedem aici mai puțin semnul decadenței unei anumite educații fizice decît pe acela al înlocuirii ei printr-o alta, legată de apariția științelor noi, de apariția unui om nou.

A pune întrebările : Care este viitorul lecției de educație fizică ? Ce va deveni ? Înseamnă, în același timp, a lua act de ceea ce este mort și a dovedi un efort de înțelegere pentru ceea ce se naște.

Doctorului Le Boulch îi revine meritul unei sensibilizări a spiritelor în acest sens, a unui exemplu original și curajos de repunere în discuție, ca și al unei tentative de restructurare a vastului cîmp de cuceriri și de activități ale educației fizice.

Între anii 1961 și 1966 itinerarul său l-a purtat de la o concepție a educației fizice științifice, disciplină originală, diferită de sport și igienă, la aceea a unei educații fizice și sportive, cale de integrare socială. Cu ocazia unui recent dialog, puțin polemic, cu educatorii marxiști, doctorul Le Boulch a precizat : „Nu s-a pretins niciodată că activitățile complexe nu erau utilizate în educația fizică de bază. Nu există decalaj în timp între educația fizică de bază și practicarea altor activități fizice educative, care nu au același obiectiv pe plan motor și psihomotor. Nu există deci o activitate de pregătire care ar fi educația fizică de bază și o activitate de aplicație care este sportul. Există pur și simplu, doar activități fizice educative cu motivări diferite, care pot fi perfect aplicate în același timp, în mod complementar".

Orice s-ar spune despre neclaritățile sau dificultățile persistente generatoare de neînțelegere și de divergență se admite că condițiile de progres ale educației fizice depind de soluționarea unei aparente contradicții :

— pe de o parte, ea trebuie să apeleze la tehnici din ce în ce mai diferențiate după exemplul foarte semnificativ al specialităților sportive ;

— pe de altă parte, educația fizică trebuie să mărească aptitudinea de integrare a datelor furnizate de disciplinele fundamentale precum și de generalizare.

Aceste două propuneri nu mai sînt într-adevăr contradictorii, căci forme noi de gîndire — îndrăznesc să spun științifică — sînt pe cale de a se dezvolta.

Dacă vreți să înțelegeți mai bine sensul profund, vă sfătuiesc insistent să vă inspirați din învățămintele pe care Durkheim le dădea tinerilor de la Școala Normală Superioară înainte de a intra în activitate.

Istoria pedagogiei în Franța consemnează două moduri fundamentale de înțelegere a raporturilor dintre om și mediu : *formalismul și realismul.*

Începînd cu școala carolingiană, cunoștințele umane erau repartizate în șapte ramuri, sau șapte discipline fundamentale. Această împărțire în șapte, devenită o adevărată instituție, va rămîne la baza învățămîntului timp de secole. În ochii oamenilor ea a sfîrșit prin a căpăta un caracter mistic și numărul de șapte, el însuși, trecea drept avînd un sens misterios. Ar fi interesant de verificat dacă și clasificația de la Joinville, în șapte familii, a aplicațiilor posibile, nu are vreo legătură cu această arhaică instituție.

Or, obiectul formalismului, așa cum era el conceput încă din acest moment, era de a forma omul în ceea ce are el mai general, în principiul său esențial și fundamental, independent de aplicațiile multiple și concrete care ar putea fi făcute.

Timp de secole, a părut evident că numai activitățile legate de om pot cu adevărat servi la formarea omului. Există deci o necesitate logică spune Durkheim, ca învățămîntul să fi fost mai întîi absolut formal. Lesne de

înțeles cît de dificilă a fost debarasarea de acest formalism congenital. S-a trecut într-adevăr, din formalism în formalism (pentru că sînt specii diferite de formalism), astfel încît problema a rămas deschisă pînă în zilele noastre.

Cu toate acestea, la începutul secolului al XVII-lea, terenul era pregătit pentru apariția unei pedagogii noi care, contrar formalismului, caută în lucruri, în realitate, instrumentele culturii.

Trebuia rupt cu metodele formalismului și apropiat copilul de școala faptelor (a lucrurilor).

Cel mai bine ar fi, sugerează Durkheim, să se definească pedagogia care a luat naștere odată cu Comenius prin cuvîntul care a servit la denumirea primelor școli în care ea se organizase și să fie numită pedagogia realistă.

La baza realismului stă această idee că faptele, fiind un factor esențial al vieții noastre fizice, intelectuale și morale, acestea trebuie să constituie un factor esențial al educației. Că aceste două maniere trebuie să aibe loc în învățămînt, este ceea ce rezultă în mod evident din istorie.

Rămîn însă două mari întrebări :

— Ce raporturi există între aceste două categorii de cultură ?

— Sînt ele absolut străine una de alta ?

Hébert a răspuns optînd răspicat pentru realism în educația fizică. Omul cu fața spre lume, activitățile omului în luptă cu natura, acestea sînt orientările și mijloacele de a cuceri dezvoltarea integrală : fizică, virilă și morală.

Desigur că nu este vorba de orice om, de orice natură. În numele principiului doctrinal al metodei naturale, Hébert a condamnat, în același timp, educația fizică a epocii și educația prin sport. Hébert a scris lucrarea „Sportul contra educației fizice", dar esențialul operei sale polemice este în altă parte : în lupta dusă sub steagul educației fizice prin metoda naturală, contra educației fizice „artificiale" contemporane.

Realismul unei epoci împotriva formalismului aceleeași epoci. Din educația sportivă, el aprecia realismul în termenii următori : „atît timp cît sportul se practică moderat, el este cu atît mai binefăcător cu cît efectele sale ne amintesc pe cele ale exercițiilor naturale și esențialmente utile".

El condamnă însă folosirea *sportului* de către o societate de „civilizați", care ar fi pierdut, de la omul societății primitve, adevăratul sens al vieții active, cel al măsurii, în același timp cu gustul efortului util.

Demeny, ca și Hébert, au criticat formalismul suedez, nucleu esențial al educației fizice de atunci ; el i-a respins numai caracterul mecanicist și a rămas în tradiția învățămîntului, înlocuind un formalism cu altul. A apărut, așadar, gimnastica educativă și mijloacele sale : exercițiile pregătitoare. El i-a făcut loc realismului prin gimnastica de aplicație și cele 7 familii ale sale de exerciții.

În același timp, de Coubertin opta pentru realismul anglo-saxon, axat pe practicarea sportului ; realism care aduce omul la școala omului, ca fiind singura ființă pe lume care poate crea și transforma conștient. Acest realism este altceva decît empirismul ; școala practicii (faptelor) în sport nu este aceea a experienței imediate, nu se reîntoarce la limitele experienței trăite, nici la elanurile spontaneității.

De aceea, evoluția sportului impune căutarea unui formalism adecvat. Ca și știința, ca și arta, sportul modern pune omul în fața unei expansiuni cumulative a faptului de diversificare și de specializare. Între sportul „global", sintetic, din vremea renovatorului Jocurilor Olimpice, și cel de astăzi s-a interpus acest fruct amar al dezvoltării : încărcarea, (supraîncărcarea), care generează disperțiunea, instabilitatea și dezangajarea (în sens de demobilizare) tineretului în același timp cu devierea noțiunii de campion.

În timp ce Demeny prezenta lecția de educație fizică drept un instrument pedagogic al unei formații prealabile, iar aplicațiile — esențialmente militare, eventual sportive — veneau abea după aceea, exigențele realismului actual impun punerea în joc a verigilor esențiale ale acțiunii educative : formare — orientare — specializare, în fiecare etapă a dezvoltării ființei omenești.

Educația fizică ar fi deci rezultatul acestei dialectici între formalism și realism, pe care profesorul Lagisquet o propunea acum un an, desemnînd trăsăturile cele mai caracteristice ale evoluției educației fizice și ale evoluției sportului.

A pune întrebarea : Încotro se îndreaptă lecția de educație fizică ? înseamnă a accepta faptul că educația

fizică nu mai trebuie readusă la formalism.

Înseamnă a nu mai concepe formalismul în termeni contradictorii față de realism.

Înseamnă de asemenea, a nu mai confunda formalismul cu *conținutul* său într-o etapă depășită. Actualizarea formalismului înseamnă căutarea soluției potrivite pentru problemele evocate pe care le ridică realismul modern.

Trebuie deci concepută o educație fizică ce s-ar găsi în filigranul *fiecărei ședințe de activitate fizică* și a o ridica de la statutul de materie de învățămînt la acela de disciplină. Fără îndoială, atunci, vom reuși să dăm un răsunet mai puternic spuselor dr. Paul Cauchard : „Este prea răspîndit obiceiul de a opune educația fizică celei spirituale : nu există educație fizică decît dacă este vorba de a obține hipertrofia musculară a anumitor luptători de catch sau „Apollon"-i monstruoși ; există, dimpotrivă o adevărată educație psihologică, arta de a-și utiliza creierul pentru exerciții favorabile motricității"...

„Exercițiile de cultură fizică (în sensul pe care-l acordă francezii adică de întreținere, dezvoltare, igienă etc) sînt în realitate exerciții de cultură cerebrală, de dezvoltare a reflexelor condiționate : ele nu urmăresc doar să fortifice mușchii, ci și creierul. Toată igiena educației fizice și a sportului poate fi deci o educație cerebrală de întindere umanistă".

MANIERA SAU METODA DE LUCRU

Ne rămîne un ultim punct : maniera, metoda de lucru.

Dezvoltarea activităților fizice și a specialităților sportive, creșterea necesarului aferent ce trebuie cucerit, transformă natura operațională a problemei actului pedagogic. Altădată bazată pe raportul *profesor-elev*, acțiunea pedagogică tinde să se focalizeze pe dialogul *„elev-obiect didactic"* și în sensul unei formații nedirijate, mai degrabă decît într-al uneia univocă de informare de la profesor la elev. Sîntem deci îndrumați spre punerea accentului pe dialogul *„elev-obiect didactic"*. Obiectul didactic este astăzi un învățămînt programat. Este posibil — aceasta este întrebarea — ca atunci cînd ne gîndim la introducerea sportului în activitățile școlare, să realizăm simultan o formație nedirectivă și un învățămînt programat ?

Acesta este chiar obiectul cercetării pedagogice. Este obiectul experimentării în curs în instituțiile școlare, legate de Școala Normală Superioară de Educație Fizică. Unii merg pînă la a gîndi că pot exista la toate nivelurile actului pedagogic echipe de concepție, de fabricare a obiectului didactic, echipe de difuzare, și însfîrșit, la nivelul dialogului *„elev-obiect pedagogic"*, echipe de animație și de control. În această perspectivă, învățămîntul ar trece de la stadiul artizanal care este al său acum la stadiul de instituție școlară.

Studiul situației și previziunea evoluției, mai ales în ceea ce privește sportul, factor de civilizație, scot în evidență importanța fundamentală a educației fizice, disciplină educativă. Dar, ca tot ceea ce există, educația fizică se dezvoltă.

Remaniind sau înlocuind noțiunile, concepțiile și practicile, elaborate de la un nivel dat al societății, educația fizică îmbracă o semnificație crescîndă în pregătirea universitară.

Domnilor, în ajunul intrării dumneavoastră în viața profesională mi s-a părut util să desprind ceea ce consider în linii mari, ca fiind punctele esențiale ale etapei, ai cărei responsabili trebuie să fiți.

Permiteți-mi să vă exprim urările cele mai sincere de succes în această sarcină în care va trebui să participați cu tot ce aveți mai bun.

Carnet de antrenament

ALINA

DATE PERSONALE :

— Născută la 28 septembrie 1952 la Lugoj
— Înălțime — 1,56 m
— Greutate — 48 kg
— Antrenor — prof Tatiana Isar
— Elevă la Liceul nr. 2 — Lugoj

Evoluția rezultatelor :

— în anul 1964, locul I la Spartachiada republicană ;
— în anul 1967 — campioană republicană de senioare la bîrnă ;
— în anul 1968 — campioană republicană la sărituri ;
— din anul 1967 este componentă a echipei reprezentative a țării.

O fată care nu a împlinit 16 ani — la rubrica „Carnet de antrenament" a unei reviste de specialitate ! Iată un fapt care ar putea fi socotit exagerat. Dar, nu este cîtuși de puțin așa, nu numai pentru că acest număr de revistă e școlar și închinat educației fizice și sportului ci pentru că această fetiță cu fundițe albe este o prezență activă în activitatea noastră competițională în ultimii cinci ani, ea reprezentînd cea mai puternică afirmare în gimnastica românească. Faptul este atestat, între altele, de repetata sa selecție în echipa reprezentativă a țării, în meciuri foarte dificile, de comportarea sa constant bună, ba chiar în continuă ascendență de la un concurs la altul. Nu mai departe decît la Sofia, în întîlnirea dintre reprezentativele Bulgariei și României, Alina Goreac s-a situat, la individual compus, pe locul 8, înaintea campioanei absolute a țării noastre, Rodica Apăteanu, și a Luciei Chiriță, și întrecînd două gimnaste bulgare.

GOREAC

Alina avea să fie selecționată la vîrsta de 10 ani. Cu prilejul unui concurs republican de gimnastică artistică desfășurat în 1962 în Capitală, micuța Alina s-a numărat printre invitatele de onoare la demonstrația finală. Aplauzele îndelungate ale sălii arhipline i-au dat curaj, au determinat-o să opteze pentru gimnastică. Invitația profesoarei Tatiana Isar de a se număra printre membrele secției de gimnastică de la Școala sportivă din Lugoj a fost acceptată cu bucurie Manifestînd aptitudini deosebite și lucrînd cu mare plăcere și pasiune Alina reușește ca în numai 2 ani să devină o vedetă adevărată printre cei mai buni copii — gimnaști ai țării, ocupînd locul I în cadrul Spartachiadei republicane din anul 1964.

Primului ei succes, pe care îl păstrează ca una dintre cele mai prețioase amintiri, i s-au adăugat apoi altele, mult mai importante, ilustrînd ascensiunea ei pe drumul măiestriei, a marii performanțe. În anul 1967 ea cîștigă titlul de campioană a țării la bîrnă (în întrecerea cu cele mai bune senioare ale țării), în 1968 — la sărituri, după ce la Cluj, în primăvară, își înscrisese în palmares titlul de campioană școlară. O carte de vizită pe cît de meritorie, pe atît de promițătoare. Firește că ceea ce a determinat, în primul rînd, această remarcabilă ascensiune a Alinei Goreac a fost pasiunea cu care ea s-a dedicat unei munci intense, solicitînd deopotrivă un mare efort și fizic și moral. Zi de zi, sala de antrenament îi este locul preferat în care zăbovește uneori chiar patru ore.

„Indiferent că lucrez 3 sau 4 ore, indiferent că mă aflu după o zi grea la școală (clasa a IX-a m-a solicitat extrem de mult), plec cu o mare satisfacție de la sala de antrenament, dacă am reușit să introduc într-un exercițiu un element nou, de mare dificultate și spectaculozitate; lucrez la fiecare antrenament la toate aparatele; cea mai mare atenție o acord bîrnei, la care fac cel puțin 10 exerciții impuse și 10 liber alese. Pentru mine nu există zi de pauză în pregătire, fie că am antrenament obișnuit, fie că, sub supravegherea antrenoarei, particip la un concurs amical sau la un antrenament arbitrat".

Iată că profesiunea de credință a Alinei — selecționată de cinci ori în reprezentativa țării — subliniază elocvent criteriile care au stat la baza ascensiunii ei pe drumul măiestriei, elementele care au determinat remarcabilele performanțe pe care ea le-a obținut în gimnastică la o vîrstă fragedă, confirmînd astfel necesitatea pregătirii „timpurii" și scutește astfel pe reporterul ce încearcă să-i descifreze biografia sportivă de a o recomanda cu căldură tinerilor care doresc să devină gimnaști.

Pentru a ilustra seriozitatea cu care își pregătește Alina succesele viitoare vom prezenta unul din programele zilnice de antrenament din timpul verii:

Dimineața, de la 9—12

— 9—9,10 — încălzire generală cuprinzînd: alergare ușoară, pas de galop, încrucișat, exerciții libere sau la spaliere pentru brațe, umeri, abdomen, picioare;

— 9,10—9,30 — încălzire specială; combinații de mișcări pentru mobilitatea articulară, pentru expresivitatea mișcării etc;

— 9,30—12, antrenamentul propriu-zis:

Sărituri: *— 10 minute simple pentru măsurarea elanului, cu urcare pe cal și trecere peste;*

— 6 sărituri cu răsturnare înainte la calul în lungime cu bătaia mîinilor pe capătul apropiat;

— 6 sărituri cu răsturnare laterală (roată);

— 8 sărituri prin stînd pe mîini pe cal, cu întoarcere de 360 de grade;

— 8 sărituri cu răsturnare înainte cu echer.

După fiecare grupă de sărituri, antrenoarea face observații și în funcție de acestea cere continuarea timp de cîteva minute a grupelor de sărituri.

Paralele: *— 3—4 — îndreptări de pe bara de jos pe cea de sus;*

— executarea exercițiului impus pe părți, unele elemente fiind executate și de 10 ori;

— de 3 ori, executarea exercițiului impus integral;

— 10 minute executarea exercițiului liber ales pe părți;

— de 2—3 ori, executarea integrală a exercițiului liber ales.

Bîrnă: *pentru acomodarea la aparat se execută: balansuri de picioare, sărituri simple, piruete, 2—3 elemente mai simple legate;*

— de 10 ori, exercițiul impus mai întîi pe părți și apoi integral;

— de 10 ori, exercițiul liber ales pe părți și integral.

Exerciții de acrobatică:

— 10 răsturnări înainte prin stînd pe mîini;

— 5—6 torente de răsturnări înainte prin stînd pe mîini;

— de 5—6 ori, roata laterală — salt prin stînd pe mîini;

— de 3—4 ori, salt cu șurub;

— 15 minute exerciții de mobilitate și forță pentru brațe și picioare.

După amiaza de la 18—20

Antrenament de pregătire artistică și de perfecționare a exercițiilor liber alese și impuse la cel puțin 2 aparate.

CONSTANTIN MACOVEI

Л. ТЕОДОРЕСКУ: К улучшению понятия школьного физического воспитания в нашей стране 1
МАРИЯ ЛОДЖИН: 1968—1969 учебный год 7
ТР. ПРЕДЕЦЯНУ: Первенство страны между профессиональными школами . 9
З. ДОБРАНСЗКИ: Применение современных методов для развития силы учащихся 13
Л. ВАСИЛЕСКУ, К. КЭЛУГЭРЯНУ, К. НЕГУЛЕСКУ: Использование некоторых групп упражнений, принадлежащих классу мяча, в I—VIII классах 19
АУРОРА ЭБЕРТ: Преподавание физического воспитания в I—IV классах преподавателями-специалистами 24
Г. КОМАНАР, МАРИЯНА МАРОЛИКАРУ: Бег в рамках урока физического воспитания 29
Д. ГЫРЛЯНУ: Увеличение эффективности урока физического воспитания . . 36
И. ИСТРАТЕ: Актуальные вопросы отдела физического воспитания в школе . 42
Г. МИТРА: Общая физическая подготовка или спортивная специализация? 47
ФР. ПРИНЗ,М. СКХМИТЗ: Внеклассное время учащихся в городе Тимишоаре и спортивная деятельность 50
И. ТОДАН: Из истории школьного физического воспитания 57
Р. МЕРАНД: Куда направляется урок физического воспитания? 64
К. МАКОВЕЙ: Алина Гореак 71

L. TEODORESCU: Contributions to the improvement of the concept on physical education in schools in our country 1
MARIA LOGIN: The 1968—1969 school year 7
TR. PREDEŢEANU: The national championships in the professional school . 9
Z. DOBRANSZKY: Application of some modern methods for enhancing the strength by the pupils 13
L. VASILESCCU, C. CĂLUGĂREANU, C. NEGULESCU: The use of some ball school exercises in the I—VIII forms 19
AURORA EBERT: The teaching of physical education by proffesors of speciality in the I—IV forms 24
GH. COMANAR, MARIANA MAROLICARU; The race in the physical education lesson 29
D. GÎRLEANU: Increase of the physical education lesson officiency . . . 36
I. ISTRATE: Actual problems of the section of physical education in schools 42
GH. MITRA: General physical training or sporting specialization? . . . 47
FR. PRINZ: The leisure time of the school pupils in the sporting activity . 50
I. TODAN: From the history of physical education in schools 57
R. MERAND: In which direction is pointed the lesson of physical education 64
C. MACOVEI: Alina Goreac 71

L. TEODORESCU: Contributions á l'ammélioaration du concépt sur l'éducation physique dans notre pays 1
MARIA LOGIN: L'année scolaire 1968/1969 7
TR. PREDEŢEANU: Les championnats républicains des écoles profesionelles 9
Z. DOBRANSZKY: L'application de certaines méthodes modernes pour le développement de la forces chez les éléves 13
L. VASILESCU, C. CĂLUGĂREANU, C. NEGULESCU: L'utilisation de certaines groupes d'exercices de l'école du ballon chez les classes I-ère—VIIIème 19
AURORA EBERT: L'enseignement de l'éducation physique chez les classes I-ère—IV-ème avec des professeurs de spécialité 24
GH. COMĂNAR, MARIANA MAROLICARU: La course á pied dans la leçon d'éducation physique 29
D. GÎRLEANU: L'accroîssement de l'éfficience de la leçon d'éducation physique 36
I. ISTRATE: Problemès actuels de la leçon d'éducation physique dans l'école 42
GH. MITRA: Préparation physique genérale au specialisation sportive? . 47
FR. PRINZ, M. SCHMITZ: Le temps libre des éléves de Timişoara et l'activité sportive 50
I. TODAN: De l'historique de l'éducation physique scolaire 57
R. MERAND: Que devient la leçon d'éducation physique? 64
C. MACOVEI: Alina Goreac 71

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele :

— Articolele trimise pentru publicare să fie scrise la mașină. Ele să nu depășească 5—10 pagini pentru lucrările de cercetare științifică și 10—15 pagini pentru cele care tratează probleme generale.

— Lucrările de cercetare științifică să fie redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a) Introducerea — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate.

b) Material și metodă — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparaturii și metodicii utilizate.

c) Rezultate — descrierea sau menționarea sub formă de tabel sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării.

d) Discutarea rezultatelor — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor.

e) Bibliografie — articolele de cercetare științifică și cele cu caracter general vor fi însoțite de o listă bibliografică. Aceasta va conține numai lucrările autorilor menționați în text. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se trece numărul corespunzător lucrării respective în lista bibliografiei. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie în ordine : numele autorului, titlul periodicului, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, orașul și anul apariției.

f) Rezumatele lucrărilor. Toate articolele vor fi însoțite de un rezumat de 150—200 de cuvinte care va conține părțile cele mai importante ale lucrării, redactate pe scurt.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

I.P.I. — c. 5655

41 015

Lei 4

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

9
SEPTEMBRIE 1968
Anul XXI

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

CUPRINS

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

C. TIRON: Contribuţii la metodica creşterii indicilor funcţionali şi motrici specifici schiului de fond 1

P. DUNGAGIU: Folosirea piruetelor coregrafice în gimnastica de performanţă 11

M. CĂRUNTU, G. MANOLESCU, FL. BALAIŞ: Aspecte privind corelaţia dintre antrenament şi concurs, cu unele exemplificări din jocul de volei 19

G. BENONE: Modul de atragere şi selecţionare a copiilor către baschet . 28

G. FISCHER: Folosirea aparatelor ajutătoare în antrenament la sărituri în apă 35

EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂŢĂMÎNT

M. SIMEON, ŞT. PETREA: Contribuţii privind sarcinile, conţinutul şi mijloacele lecţiei de educaţie fizică 43

MEDICINA SPORTIVĂ

O. BERLOGEA, STANCA CHIFIRIUC, MARIA ENACHE: Proba de hiperpresiune intratoracică, unul din mijloacele de apreciere a stării fizice la sportivi 48

CONSULTAŢII — OPINII

C. FLORESCU: Încotro se îndreaptă metodica în sportul de performanţă ?. 54

MERIDIANE

A. KLUMPER: Sportul de performanţă, o cale rapidă pentru revendicarea pensiei ? 58

CARNET DE ANTRENAMENT

I. OCHSENFELD: Franz Beckenbauer 63

FIŞIER BIBLIOGRAFIC

COLEGIUL DE REDACŢIE

TIBERIU ARDELEAN, ELENA COSAC, OCTAV DIMITRIU, ELENA DOBINCĂ (redactor responsabil), ION DRĂGAN, MIHAI EPURAN, MIRON GEORGESCU, ILIE ISTRATE, MARIA IONESCU, GHEORGHE MITRA, ALEXE NICU, CORNELIU RĂDUŢ, ANGHEL VRABIE

În numărul viitor al revistei veţi putea citi:

- **„Antrenamentul tinerilor culturişti" de Lazăr Baroga;**
- **„Mărirea eficienţei lecţiei de educaţie fizică" de Dumitru Gîrleanu;**
- **„Contribuţia „Societăţii de gimnastică, sport şi muzică" din Iaşi la dezvoltarea educaţiei fizice" de Adrian Odochian.**

Redacţia: Bucureşti. Str Vasile Conta nr. 16. Telefon 12. 12. 25 Costul unui abonament pe un an lei 48
Căsuţa poştală nr. 34

Prezentarea artistică: N. CLAUDIU
Tehnoredactarea: M. MĂNESCU

COPERTA I

800 m — Ileana Silai
Foto: I. Mihăică.

Proletari
din toate țările,
uniți-vă!

REVISTĂ
TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

educație fizică și sport

Anul XXI Nr. 9 SEPTEMBRIE 1968

Prof.
CONSTANTIN TIRON
Antrenor federal.

CONTRIBUȚII LA METODICA CREȘTERII INDICILOR MOTRICI ȘI FUNCȚIONALI SPECIFICI SCHIULUI DE FOND

Nivelul valoric modest al schiului de fond din țara noastră, consecință directă și a condițiilor de climă existente, necesită o dimensionare particulară a conținutului pregătirii, care tinde să se contureze ca sistem.

În prezent, se consideră că efectuarea unei treceri de pe uscat pe zăpadă, simțită cît mai puțin de organism, prin realizarea unei continuități ascensionale a procesului de antrenament, este studiul care-și justifică poziția de început. El poate rezolva și problemele acute ale intervalului scurt, de la intrarea pe zăpadă pînă la primele competiții oficiale.

În ultimele etape de toamnă, selecția mijloacelor de pregătire, în sensul posibilităților lor de efect specific, va trebui să fie unicul sens al unei munci eficiente. Etalonul acestei selecții va fi

performanța pe schi, prin cerințele și caracteristicile ei.

Apreciind însă critic lucrul fără zăpadă, trebuie știut că nu toate normele specifice obținute se traduc în mod direct prin performanță la schi, aceasta fiind consecința unei intime colaborări și compensări reciproce a valorilor tuturor indicilor și a funcțiilor organismului.

Orientînd, pînă nu de mult, pregătirea fără zăpadă mai mult în relație cu funcțiile motrice specifice schiului de fond (deprinderi tehnice și calități fizice), au fost insuficient aprofundate funcțiile neurovegetative care, mai ales în sporturile de rezistență, fundamentează performanțele înalte.

Aceasta nu va însemna o slăbire a exigențelor față de perfecționarea deprinderilor tehnice, cerință obiectivă la sportivii noștri, datorită raportului care îi dezavantajează prin timpul relativ scurt de lucru pe schi.

În acest sens, față de noutățile tehnice remarcate la Jocurile Olimpice de la Grenoble, trebuie mobilizate de pe acum calitățile fizice respective pentru o prealabilă fundamentare.

Caracteristicile efortului la schi-fond și cerințele performanței

Performanța schiorilor fondiști poate fi evaluată prin mai mulți indici obiectivi și subiectivi, în funcție de măsura în care aceștia pot defini mai precis evoluția funcțiilor motrice și biologice specifice din organismul sportivului. În orientarea procesului de pregătire fără zăpadă, cunoașterea acestor indici specifici va fi treapta de contact de pe care se va realiza adaptarea la cerințele performanței.

Indicii funcțiilor motrice specifice

În aspectul complex al efortului din schiul de fond, caracteristica dominantă este cea de volum, specifică probelor clasice. Componența volumului, prin indicii de durată și distanță, oferă posibilități obiective de interpretare a valorii efortului specific.

Gama mare a distanțelor probelor clasice, 5—10 kilometri pentru femei și 10—50 de kilometri pentru bărbați, cu corespondentele relative de timp, ridică probleme metodice de alternare a indicilor de volum.

În cursele de fond, variațiile efortului înseamnă, în principal, variații ale intensității acestuia; indicii respectivi de viteză, încărcătură și valoare a pauzelor fiind indispensabili dirijării volumului efortului.

Variabilitatea procedeelor tehnice și mai ales particularitățile folosirii lor în diferite condiții tactice, atestă o apreciabilă valoare și complexitate a efortului. Indicii, luați în condiții de concurs, pot fi: frecvență, lungimea pasului, unghiuri de întindere, raportul de timp dintre fazele ciclurilor tehnice etc.

În interpretarea indicilor componentelor efortului se va ține seama atît de aspectul lor complex, cît și de caracterul strict particular. Interdependența și alternarea, în principal, a indicilor de timp, viteză și distanță poate duce la definirea obiectivă dintre volum-intensitate, specific efortului din fiecare probă și necesar folosirii unor stimuli cu dominantă unilaterală.

Funcțiile motrice, ca noțiuni componente ale efortului specific, se referă la calitățile fizice ale schiorului fondist și la deprinderile motrice care se confundă cu tehnica schiului de fond.

În educarea calităților fizice se folosesc indicii de volum și intensitate ai efortului, iar cei de complexitate se adresează, în principal, perfecționării deprinderilor tehnice.

Calitatea fizică cea mai caracteristică la schi-fond este rezistența care, în general, reprezintă capacitatea de a efectua un timp îndelungat un lucru oarecare fără a reduce din eficacitatea lui. Ar însemna capacitatea de a rezista la oboseală, fenomen de mare importanță în dezvoltarea acestei calități.

În metodica antrenamentului modern, pentru definirea rezistenței, se pornește de la specificul activității și al tipului de oboseală pe care o provoacă. În cazul nostru, rezistența, fără a face abstracție de tipurile de oboseală intelectuală, senzorială și emoțională va ține seama în mod deosebit de oboseala fizică provocată de activitatea musculară. La schi-fond angrenînd mai mult de 2/3 din volumul mușchilor în activitate se atinge o oboseală globală care va produce modificări profunde în metabolismul energetic, în activitatea aparatului cardiovascular și respirator, limitînd capacitatea lor funcțională (oboseală vegetativă).

Oboseala specifică, cu toate aspectele complexe de manifestare, devine un puternic excitant biologic al modificărilor din organism pe principiul cauză-efect.

Referitor la oboseală, se tinde să se găsească formule de obținere a răspunsului dorit, prin folosirea unui volum de lucru cît mai mic.

Pentru măsurarea rezistenței, avînd ca etalon timpul, în principal, se folosesc trei procedee :

1. procedeul direct, *reprezentat prin timpul maxim de menținere a intensității și marcat prin scăderea vitezei ;*

2. procedeul indirect, *marcat prin timpul de parcurgere a unei distanțe mai lungi ;*

3. valoarea unor execuții *de viteză-precizie sau forță-viteză, după efectuarea unui efort standard de rezistență.*

La schi-fond, manifestarea efortului de rezistență are un caracter complex fiind necesară și evidența calităților viteză-forță, ca expresii componente sau valori independente ale sportivului. În echivalarea acestora se pot folosi două categorii de indici (V. M. Zațiorski) :

1. indici absoluți ai rezistenței, fără evidența dezvoltării forței sau vitezei ;

2. indici parțiali (relativi) ai rezistenței, cu evidența dezvoltării forței și vitezei, a căror influență se exclude însă într-un anumit fel.

Indicii absoluți, care definesc mai ales rezistența generală a schiorului fondist, pot fi concretizați prin valorile cunoscute de volum. În acest scop, se poate folosi „procedeul indirect" prin probe de mare durată și de minimă variabilitate.

Pentru cunoașterea indicilor parțiali ai rezistenței se poate efectua un calcul tangențial care folosește una din valorile :

1. indicele „rezervei de viteză" *(N. G. Ozolin), care este diferența dintre timpul mediu de parcurgere a unei porțiuni de distanță etalon, din cadrul rezultatului întregii distanțe de control și cel mai bun timp pe această porțiune.*

$$RV = \frac{td}{n} = tm$$

td = timpul parcurgerii întregii distanțe ;

tm = timpul cel mai bun de pe porțiunea etalon ;

n = cîtul împărțirii distanței totale la porțiunea etalon.

De exemplu, la distanța de 1 000 de metri schi pe teren plat și distanța etalon de 100 de metri : $RV = \frac{240 \text{ secunde}}{10}$ *— 23 = 1 secundă.*

În evaluarea rezervei de viteză se întîlnesc situațiile :

— RV scade cînd distanța este constantă și viteza crescută ;

— RV este constantă cînd distanța crește și viteza este constantă ;

— RV crește cînd distanța crește și viteza scade ;

— RV crește cînd distanța scade și viteza este constantă ;

— RV scade cînd distanța scade și viteza crește.

Indicii RV, dependenți de lungimea distanțelor, ne ajută la cunoașterea mai precisă a posibilităților fiecărui sportiv privind viteza și rezistența de viteză. Datele trebuie luate în condiții pe cît posibil standard și cu variații minime de teren. În curse ele se pot lua pe anumite porțiuni de distanță :

2. indicele rezistenței *(Cureton) IR = td — (n × tm).*

În exemplul nostru : IR = 240 — (10 × 23) = 10.

În cazul creșterii distanțelor și menținerii intensității indicele rezistenței are valori crescute. Micșorînd însă intensitatea și mărind distanțele, IR crește vertiginos.

Constatînd un IR crescut ni se indică, după cerințele probei, creșterea distanțelor sau a intensității lor :

3. coeficientul rezistenței *(Lazarov) CR = td : tm*

În exemplul nostru : CR = 240 : 23 = 10,43—10,436.

Indicii prezentați mai sus, numiți și indici ai punctului, *au o valoare orientativă putînd fi folosiți numai pentru anumite interpretări individuale. Există o serie de* „indici zonali" *care măsoară lucrul efectuat la intensități diferite, pe baza raporturilor : intensitate-rezultat, viteză-timp, încărcătură-timp (distanță), viteză-distanță, număr de repetări-distanță (timp) etc. Aceștia pot fi folosiți pentru determinarea valorilor rezistenței în raport cu celelalte calități fizice componente.*

Privind indicii deprinderilor motrice, apare necesitatea semnalării îmbunătățirii aduse procedeelor tehnice în ultima vreme, în general remarcate la Jocurile Olimpice de la Grenoble :

— dinamismul crescut al tehnicii ;

— scăderea duratei fazelor ciclurilor tehnice ;

— creșterea distanței de alunecare din fiecare ciclu ;

— avîntarea (rostogolirea) mult mai pronunțată.

Dezvoltarea calităților fizice, ce vor fundamenta aceste modificări, va folosi indicii deprinderilor tehnice (unghiurile de detentă, frecvența-distanță, lungimea pasului, viteză-precizie, viteză-amplitudine, echilibru în alunecare etc).

Indicii funcțiilor vegetative

Efortul din schiul de fond este determinat de multe cauze, fiind, în general, expresia activității sistemului nervos central. Dominînd activitatea musculară, sursa principală de energie o constituie disocierea acidului adenozintrifosforic (ATP) și resinteza acestuia. Aceasta se efectuează pe baza reacțiilor chimice aerobe (cu participarea oxigenului) și anaerobe (fără participarea oxigenului, susținute de aparatul cardiovascular și respirator).

— Productivitatea aerobă *este indicele reacțiilor aerobe și reprezintă cantitatea maximă de oxigen care poate fi consumată într-un minut (posibilitate aerobă).*

— Productivitatea anaerobă *este indicele reacțiilor anaerobe reprezentat prin cantitatea maximă de datorie de oxigen care poate fi contractată de organism (posibilitate anaerobă).*

Posibilitățile aerobe și anaerobe reprezintă în totalitate posibilitățile energetice generale ale organismului.

În cursele de fond, caracteristicile de volum ale efortului vor fi legate mai intim de posibilitățile aerobe, iar cele de intensitate fiind expresia reacțiilor anaerobe.

Între posibilitățile aerobe și anaerobe există o strînsă interdependență modificările stabilindu-se pe direcția principală de solicitare. Astfel, la schi-fond s-a înregistrat valoarea record de consum de O_2/kg/corp, pe minut (Jerenberg : 81,7 ml/1 kg/1 minut).

Rezultă că posibilitatea aerobă reprezintă pe plan vegetativ rezistența generală a organismului și este baza necesară pentru dezvoltarea rezistenței specifice.

Sfera indicilor caracteristici din schiul de fond poate fi lărgită și cu evidența indicilor psihologici care joacă un important rol, mai ales prin efortul volitiv solicitat în faza de compensare a oboselii. De asemenea, indicii biochimici, biomotrici etc pot crea un contur obiectiv al cunoașterii efortului în schi (graficul nr. 1).

Stimularea indicilor specifici în etapele de toamnă

Trecînd concret, la etapele corespunzătoare perioadei 1 octombrie — 15 decembrie, premergătoare lucrului pe zăpadă, obiectivele antrenamentelor vor ovea două direcții principale și anume :

a) direcția cuprinderii simultane tot mai pronunțate a activităților motrice și funcționale specifice ;

b) direcția creșterii calitative a indicilor specifici.

Pentru a ilustra această evoluție pot fi date formule cifrice numai orientativ, indicii avînd un caracter individualizat și fiind o consecință logică a activității precedente.

Condițiile de manifestare a efortului specific favorizează acumulări cantitative și calitative prin stimulenți „nespecifici" datorită :

— caracterului ciclic și dominant — izotonic — al mișcărilor ;

— gradului puțin dificil de coordonare a tehnicii de concurs ;

— posibilităților largi ale stimulării productivității aerobe și anaerobe ;

— prezenței efortului psihologic prin mobilizarea dominantă a proceselor volitive.

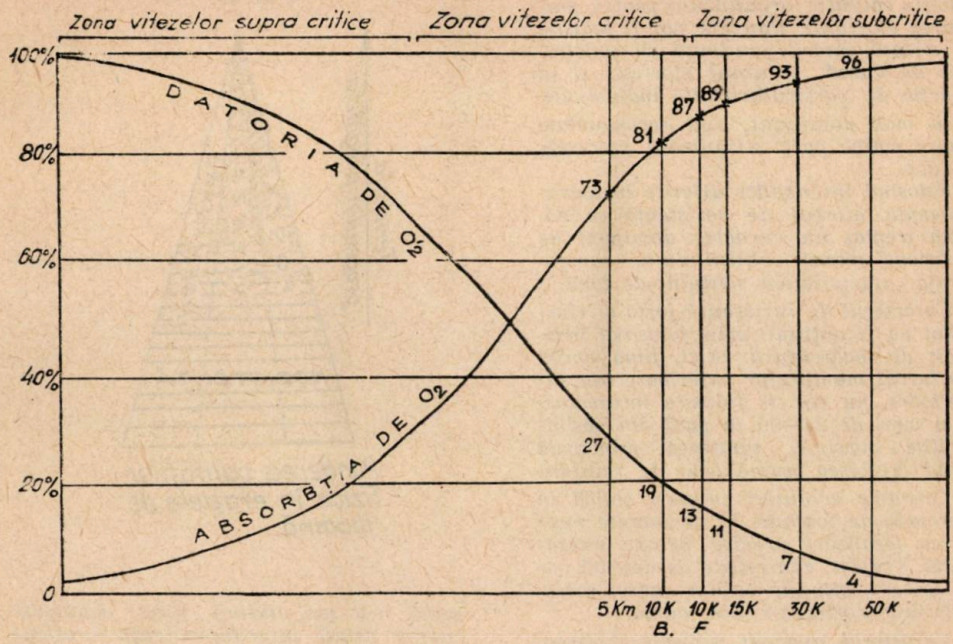
Cînd este vorba de folosirea unor distanțe mai mari, transmiterea rezistenței se face pe o scară legică mărită. Astfel, pregătirea fără schiuri poate avea un coeficient mărit de eficiență atunci cînd se adresează unui volum corespunzător probelor mai lungi (15 — 30 — 50 de kilometri).

Durata efortului stabilește pe seama căror resurse se efectuează efortul, fiind în interdependență cu lungimea porțiunilor parcurse, numărul de repetări și viteza de deplasare. Pe uscat duratele pînă la 3—4 minute pot asigura mobilizări energetice pe calea productivității anaerobe, iar duratele superioare activînd posibilitățile respiratorii.

Numărul de repetări și folosirea pauzelor stimulează productivitatea aerobă iar printr-o intensitate crescută a repetărilor, pe cea anaerobă.

Exagerarea numărului de repetări cu intensități crescute și nerespectarea pauzelor, ce constituie o tendință greșită în dobîndirea grăbită a unui volum și a unei intensități superioare, duce la epuizarea mecanismelor anaerobe, prin blocarea lor de către sistemul nervos central.

Graficul nr. 1



Gama distanțelor pentru schiorul fondist este de mare importanță, folosirea ei fiind strîns legată de metoda de antrenament. Aplicate în teren variat distanțele pot asigura obținerea indicilor optimi de volum — intensitate ai efortului.

Orientativ, ea ar avea următoarele valori redate în tabelul nr. 1.

Indicii de viteză, folosiți în concordanță cu cei ai volumului, prezintă următoarele variații :

— viteze subcritice (moderate), cînd consumul de oxigen depășește cerințele de efort ;

— viteze critice, cînd consumul de oxigen este egal cu posibilitățile de satisfacere ale organismului (echilibru stabil) ;

— viteze supracritice, cînd necesarul de oxigen depășește posibilitățile aerobe, lucrul efectuîndu-se în datorie de oxigen.

Valoarea și caracterul pauzelor determină aspectele reacțiilor de răspuns

Tabelul nr. 1

Categoria sportivă	Porțiuni de distanță (metri)	Distanța totală (kilometri)	Metoda de antrenament folosită
junioare	800—1000	3—7	alternativă
juniori și senioare	1000—1500	10—13	alternativă
seniori	1000—2000	18—25	alternativă
junioare	300—600	3—5	intervale
juniori și senioare	400—700	4—8	intervale
seniori	400—1000	5—12	intervale
junioare	80—200	2—3	repetat
juniori	100—300	3—6	repetat
senioare	80—250	3—5	repetat
seniori	100—400	4—10	repetat

la încărcătura de antrenament și pregătește calitativ organismul pentru preluarea efortului. Pauzele vor fi folosite în strînsă interdependență cu solicitările de viteză, volumul efortului și în funcție de particularitățile individuale.

În mod dominant, sînt recomandate pauze active care stimulează procesele aerobe.

Folosind intensități diferite în antrenamente, efortul de rezistență va căpăta treptat un caracter dominant de rezistență-viteză, obținîndu-se componenta caracteristică schiului de fond.

Caracterul de rezistență-forță al efortului va fi obținut prin folosirea indicilor de încărcătură. Aici, fiind vorba de lucrul membrelor inferioare sau superioare, nu vor fi folosite încărcături mai mari de 25—30 la sută din posibilitățile maxime, tendința principală fiind creșterea numărului de repetări.

Cerințele evoluției tehnice obligă în perioada de toamnă să se lucreze mult și cu localizări precise pentru viteză-forță. Treptat, exercițiile de detentă vor fi folosite într-un volum mare, corespunzător cerințelor din cursă.

Caracterul aparent simplu al structurii tehnicii și al cerințelor coordonării capătă un aspect complex dacă îl raportăm la condițiile de efort prelungit și de mare variabilitate.

În general, în etapa de toamnă există un raport ponderal simetric între calitățile fizice specifice, componentele efortului și caracterului lui aerob și anaerob, direcțional tinzînd spre echilibrul specific efortului pe schi (graficele nr. 2, 3 și 4).

Aspectele ponderale prezentate trebuie luate orientativ, ele fiind adaptabile la particularități individuale sau la specializarea pentru unele probe mai scurte sau mai lungi.

Mijloace și metode de stimulare a indicilor specifici

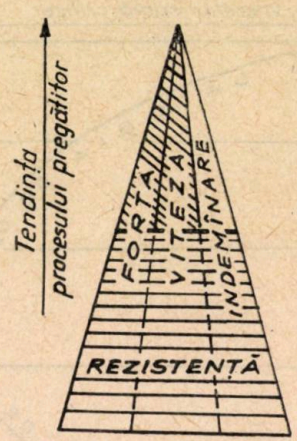
Efectul mijloacelor folosite în perioada de toamnă va fi diferit în funcție de destinația lor. În acest sens, trebuie ținut seama, în principal, de posibilitățile de transfer de la lucrul fără zăpadă, la cel pe schiuri al indicilor : funcțiilor neurovegetative, componentelor efortului, calităților fizice, deprinderilor motrice.

Din datele literaturii de specialitate și din practică, reiese că ordinea eficienței de transmitere este cea eșalonată mai sus, indicii fiind conjugați într-o strînsă interdependență (graficul nr. 5).

Mijloacele de dezvoltare a capacității aerobe în susținerea efortului, în perioada de toamnă urmărește :

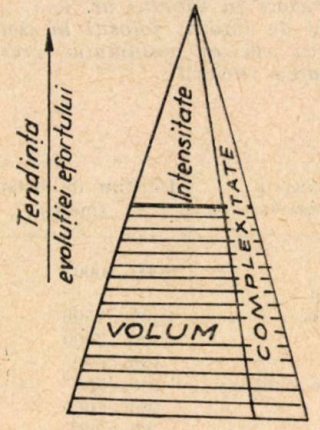
— creșterea capacității utilizării unui nivel maxim de oxigen ;

Graficul nr. 2



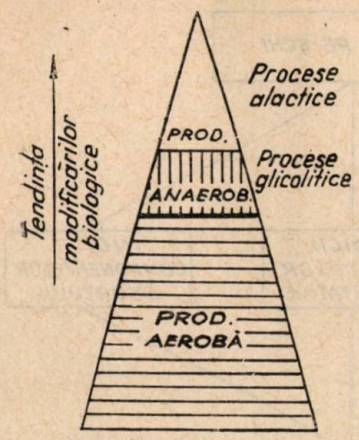
Ponderea calităților fizice în etapele de toamnă.

Graficul nr. 3



Ponderea indicilor efortului specific.

Graficul nr. 4



Ponderea proceselor aerobe și anaerobe.

— dezvoltarea capacității de a menține un timp îndelungat acest nivel ;

— crearea posibilității desfășurării procesului respirator pînă la valori mari.

În această perioadă se vor folosi exerciții cu intensitate apropiată de cea critică care vor duce la obținerea valorilor maxime ale activității cardiace și respiratorii. Ponderea unor intensități mai mici (sub critice) nu ajută modificările necesare.

Pentru a avea un efect specific pentru schiul de fond, trebuie angrenate cît mai multe grupe musculare, fapt care va influența direct valorile consumului de oxigen (la proba de 15 kilometri consumul de oxigen este egal cu 85—90 la sută din cel maxim).

Dinamica efortului va fi legată de creșterea indicilor de volum și în strînsă corelație cu indicii de intensitate, specifici probelor respective. Antrenamentul uniform și alternativ sînt metodele principale pentru adaptarea cordului la o cantitate mare de efort.

Educarea posibilităților de lucru anaerobe ale organismului în perioada de toamnă urmărește :

— creșterea posibilităților aerobe, prin utilizarea judicioasă a pauzelor și a numărului de repetări ;

— creșterea funcțiilor mecanismului fosfocreatinic ;

— perfecționarea mecanismului glicolitic.

Exercițiile de scurtă durată executate aproape de viteza limită (90—95 la sută) sînt mijloacele de realizare a lor.

Numărul de repetări va fi stabilit în funcție de gradul de pregătire, lungimea și dificultatea porțiunilor de distanță ce urmează să fie parcurse.

Pauzele de odihnă de 2—3 minute între repetări pot fi pasive, iar între serii devin active și cresc între 7 și 10 minute.

Dinamica efortului, în general, va fi dirijată pe seama valorii indicilor intensității în corelație cu cei de volum.

Metodele antrenamentului repetat, alternativ și cu intervale vor duce treptat la adaptarea cordului la lucru de intensitate crescută.

În selecționarea mijloacelor pentru educarea calităților fizice se va alterna stimularea selectivă a acestora, cu tendința permanentă de acționare simultană.

În general, fiind cunoscute mijloacele care au influență selectivă, ne vom opri asupra unora din cele cu influență simultană :

Rezistență — forță : *alergări cu îngreuieri, exerciții cu partener, ciclism în urcuș, canotaj popular, exerciții cu haltere mici (30—35 la sută) și benzi elastice.*

Rezistență — viteză : *alergări repetate pe distanțe scurte, alergări la vale pe distanțe crescute, ciclism lansat pe plat și la vale.*

Rezistență — forță — viteză : *sărituri repetate și variate, teren plat și în urcuș, ciclism pe șosea și velodrom, exerciții repetate cu învingerea greutății proprii, exerciții imitative cu îngreuieri.*

Rezistență — forță — îndemînare : *schi-role în urcuș, exerciții acrobatice, schi-fond pe pistă de material plastic, exerciții de echilibru cu îngreuieri.*

Rezistență — viteză — îndemînare : *schi-role pe teren plat și la vale, schi-fond pe material plastic, jocuri sportive.*

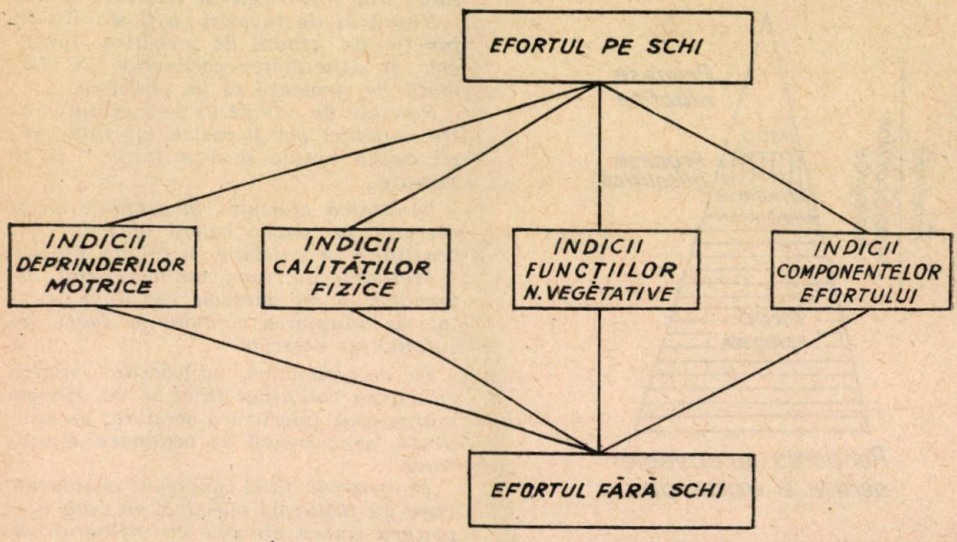
În obținerea efectului pozitiv, adaptarea metodelor clasice de antrenament la cerințele obiective ale efortului din schiul de fond devine o inițiativă indispensabilă.

Metoda antrenamentului alternativ *în lucrul fără zăpadă oferă cele mai vaste posibilități de stimulare a calităților fizice principale prin :*

a) asigurarea unui volum și a unei intensități optime a efortului ;

b) caracterul alternativ (variabil) al efortului ;

Graficul nr. 5



Schema eficienței transmiterii indicilor specifici

c) posibilități de îngreuiere a unor secvențe de efort.

Metoda antrenamentului alternativ se adresează astfel, în principal, calităților: rezistență și rezistență-viteză și, secundar, rezistență-forță.

Funcțional metoda antrenamentului alternativ stimulează în principal activitatea aerobă și, în secundar, pe cea anaerobă.

Metoda antrenamentului cu intervale *are un efect specializat în dirijarea modificărilor funcționale ale cordului. Ea folosește în mod precis și cu posibilități optime de variație indicii de viteză, pauză, timp, distanță și număr de repetări. În acest sens, are o mare posibilitate de acționare selectivă sau simultană asupra indicilor efortului.*

Metoda antrenamentului cu intervale se adresează cu precădere calităților: rezistență-viteză și rezistență, putînd stimula în condiții special create și rezistența forță.

Metoda antrenamentului cu repetări *este specializată pentru stimularea intensității efortului, adresîndu-se în principal calităților viteză și forță. Prin folosirea unui mare număr de repetări are și o influență indirectă asupra dezvoltării rezistenței-viteză și a rezistenței-forță. Metoda repetărilor stimulează productivitatea anaerobă, asigurînd baza funcțională neuro-vegetativă a calităților viteză și forță.*

Metoda antrenamentului uniform *(de durată) este de asemenea o metodă specializată care se adresează volumului efortului. Are o importanță mare în fundamentarea efortului de rezistență, prin stimularea aspectelor ei generale, sinonim pe plan neuro-vegetativ cu creșterea mecanismelor respiratorii; folosită cu mare pondere pînă acum, în etapele de toamnă, utilizarea ei scade treptat, reluîndu-se în efort specific la trecerea pe schiuri.*

Metoda pentru dezvoltarea detentei *este tot o metodă de antrenament, specializată, care a căpătat o mare utilitate în ultima vreme, datorită caracterului dinamic al tehnicii, al valorii ridicate a momentelor ei active. Prelucrînd calitatea forță-viteză, localizată la membrele superioare și inferioare, metoda poate imprima repetărilor de forță-viteză și un caracter de volum.*

Indicii principali vor fi cei ai intensității efortului, în raport specific cu cei de volum (număr de repetări).

Metoda antrenamentului în circuit *este folosită cu un caracter generalizat asupra dezvoltării calităților fizice forță-viteză-rezistență, forță-rezistență, viteză-îndemînare, îndemînare-rezistență etc. De asemenea constituie un*

stimulent activ şi pentru funcţiile neuro-vegetative, în sensul complex al calităţilor fizice susmenţionate.

Pe linia dezvoltării indicilor deprinderilor motrice există posibilităţi mai reduse de transfer. Mijloacele folosite (schi-role, pîrtii de material plastic, exerciţii imitative etc) stimulează calităţile fizice, care fundamentează procedeele tehnice. În acelaşi timp însă, ele influenţează în mai mică măsură perfecţionarea coordonării neuro-musculare specifice. În acest sens, este contraindicată efectuarea unor corectări tehnice de fineţe la aceste mijloace. Se recomandă realizarea unor solicitări maxime ale calităţilor fizice.

Ciclurile de antrenament

Condiţiile de care dispun cluburile permit efectuarea a 4—5 antrenamente pe săptămînă în etapa din luna octombrie şi 5—6 antrenamente pe săptămînă în noiembrie.

Pentru stabilirea numărului şi duratei antrenamentelor în etapele de toamnă se va ţine seama de :

Conţinutul lecţiilor de antrenament va urmări :

— trecerea tot mai pronunţată la caracteristicile complexe ale efortului specific ;

— încadrarea în caracteristicile etapei, ca perioadă optimă de realizare a unei adaptări morfo-funcţionale ;

— evitarea unei supraîncărcări a lecţiilor cu multe sarcini, evitînd solicitări mari opozabile.

În tabelul nr. 2 dăm exemplul unui ciclu de antrenament săptămînal din etapa octombrie şi noiembrie.

Ambele cicluri de antrenament se aplică colectivelor care au lucrat pînă în etapa octombrie cel puţin 3—4 antrenamente săptămînal.

Cînd sînt educate într-o lecţie două calităţi specifice principale : (de exemplu : rezistenţă cu regim de viteză şi rezistenţă cu regim de forţă) prima va avea un caracter dominant de intensitate (exemplu viteza), iar cea de a doua va avea un caracter dominant de volum (exemplu rezistenţa).

Probele de control *îşi găsesc un loc important în etapele din toamnă, efec-*

Tabelul nr. 2

O C T O M B R I E						
Luni	Marţi	Miercuri	Joi	Vineri	Sîmbătă	Duminică
— forţă — viteză	— îndemînare — rezistenţă viteză	—	forţă — rezistenţă mobilitate	— rezistenţă — viteză — rezistenţă — forţă	—	excursie 3 ore

N O I E M B R I E						
Luni	Marţi	Miercuri	Joi	Vineri	Sîmbătă	Duminică
— rezistenţă — viteză — rezistenţă	— forţă — viteză rezistenţă — forţă	— rezistenţă — forţă — îndemînare	—	rezistenţă — viteză rezistenţă — forţă	— forţă — viteză — rezistenţă	excursie de 4 ore

a) tendinţa realizării unui volum de lucru care să caracterizeze specificul particular al efortului din probele de fond ;

b) crearea unui interval optim între antrenamente, ţinînd seama de cerinţele refacerii şi intervalele optime pentru plasarea unei noi solicitări ;

c) respectarea unui regim optim al perioadelor dintre antrenamente („antrenamentul invizibil") ce condiţionează în serioasă măsură efectul propus.

tuîndu-se în lecţii separate sau sub formă de sondaje în unele lecţii.

Analiza rezultatelor probelor de control trebuie făcută pentru fiecare sportiv în complexitatea tuturor probelor şi în colaborare cu indicii medico-pedagogici.

„Forma sportivă de pe uscat" a schiorului fondist

Condiţiile specifice în care schiorii noştri beneficiază de zăpadă (tardiv)

impun necesitatea realizării unor indici funcționali superiori înaintea trecerii pe schiuri. Ce va favoriza această situație ?

— Va permite o scădere a intensității efortului pentru efectuarea unei acomodări metodice într-o etapă apropiată marilor competiții din sezon (decembrie) ;

— va asigura începerea efortului pe schiuri la un volum ridicat pentru a beneficia de un efect maxim într-un timp redus ;

— după terminarea sarcinilor acomodării va permite o trecere mai ușoară la eforturile cu intensitate de cursă.

Tendința folosirii exclusive a eforturilor de intensitate critică și mai ales supracritică va duce la apariția înainte de timpul oportun a acestei forme sportive de pe uscat, ceea ce este dăunător evoluției efortului în sezon.

Creșterea intensității trebuie făcută treptat, cu atenție, fără a abandona caracterul de volum al efortului ; această „formă sportivă" trebuie să se manifeste la ultimul control înainte de trecerea pe zăpadă.

În general, indicii efortului din sezonul de schi își găsesc mulți corespondenți pe caniculă, care selecționați și bine individualizați conturează o cantitate accesibilă de lucru. Acestei cantități, antrenorul urmează să-i dea calitatea cuvenită — maximum de eficiență.

Résumé

La valeur des performances dans le ski nécéssite un changement du contenu de la préparation. L'auteur nous présente les caractéristiques de l'effort dans le ski-fond, ainsi que les demandes de la performance. Ensuite, on fait l'appréciation des indices des fonctions motriques spécifiques, des indices des fonctions végétatives, des moyens et des méthodes de stimulation des indices spécifiques, en général et dans les étapes de l'automne. On fait aussi des réfèrences sur les divers systèmes d'entraînement : alternatif, uniforme, par intervalles, avec répétitions, en circuit, ainsi que sur les cycles d'entraînement (avec exemplificatjons) et des épreuves de contrôle.

Summary

The value of the sporting performances in elite ski needs a revizing of the contents of the preparation. Starting from this desideratum, the author shows the effort characteristics in long distance ski and the performance necesities. Further are given some appreciations on the indexes of the specific motive and vegetative functions, of the means and methods of stimulating of the specific indexes, generally speaking as well as in the autumn stages. The author refers also to the various training methods : alternative, uniform, with intervale, for the development of the springiness, in circuit, as well as on the training circles (with exemples) and of the test norms,

Asist. univ.
PETRE DUNGACIU
Institutul pedagogic — București

FOLOSIREA PIRUETELOR COREGRAFICE ÎN GIMNASTICA DE PERFORMANȚĂ

În exercițiile la sol și la bîrnă din gimnastica sportivă de performanță sînt folosite tot mai multe elemente din coregrafie, sub formă de piruete și sărituri. Metodica predării acestora ar trebui să se facă, fără îndoială, după sistemul folosit în școlile coregrafice. Dar, timpul alocat săptămînal antrenamentului și faptul că majoritatea secțiilor de gimnastică de pe cuprinsul țării nu au maeștri de balet sau profesori de gimnastică artistică, face ca antrenorii să treacă fără o pregătire corespunzătoare la predarea acestor elemente de mare precizie, de echilibru și coordonare. Din această cauză, piruetele și săriturile din coregrafie sînt executate de către majoritatea gimnastelor noastre necorespunzător.

În cele ce urmează prezentăm cîteva exerciții pregătitoare pentru piruetele și săriturile frecvent folosite în gimnastică, însoțite de unele observații și indicații, cu scopul ca gimnastele să ajungă pe o cale mai accesibilă la executarea lor propriu-zisă. Ne-am străduit să respectăm o eșalonare gradată a acestor exerciții, care trebuie să fie însușite corect, înainte de a se trece la executările globale ale săriturilor și piruetelor.

În descrierea pozițiilor și mișcărilor vom folosi uneori și terminologia dansului clasic (neidentică cu cea a gimnasticii). De aceea, vom prezenta, în prealabil, unele noțiuni de bază din dansul clasic.

POZIȚIILE DE BAZĂ ALE BRAȚELOR

Poziția de plecare : brațele înainte-jos, fără să atingă corpul, ușor flexate (rotunjite), cu palmele față în față.

Poziția I : brațele oblic înainte-jos, la nivelul abdomenului, cu palmele întoarse spre corp, cu o mică distanță între vîrfurile degetelor celor două mîini (coroană jos).

Poziția a II-a : brațele lateral, sub nivelul umerilor, ușor îndoite, cu palmele orientate jumătate înainte.

Poziția a III-a : brațele jos, ușor înainte, palmele orientate spre cap (coroană jos).

Poziția a IV-a : un braț în poziția I, celălalt în poziția a III-a.

Poziția a V-a : un braț în poziția a II-a, celălalt în poziția a III-a.

Poziția a VI-a : un braț în poziția I, celălalt în poziția a II-a.

POZIȚIILE DE BAZĂ ALE PICIOARELOR

Poziția I : stînd cu picioarele întinse, călcîiele apropiate, vîrfurile mult depărtate lateral astfel ca, labele picioarelor să formeze o linie dreaptă.

Poziția a II-a : stînd cu picioarele depărtate, la o distanță aproximativ egală cu lungimea unei tălpi. În această poziție vîrfurile picioarelor sînt ca la poziția I (mult orientate înspre afară).

Poziția a III-a : stînd cu un picior înainte, călcîiul în scobitura celuilalt și apropiat de el, vîrfurile în afară.

Poziția a IV-a : stînd cu un picior înaintea celuilalt, la o distanță aproximativ egală cu lungimea unei tălpi, vîrfurile orientate în afară, astfel ca vîrful unui picior să fie în dreptul călcîiului celuilalt, labele fiind paralele. Greutatea pe ambele picioare.

Poziția a V-a : stînd cu un picior înaintea celuilalt, labele apropiate, vîrfurile orientate în afară, vîrful unui picior se găsește în dreptul călcîiului celuilalt.

Cunoașterea pozițiilor de bază ale brațelor și picioarelor este necesară pentru că din ele sau cu ajutorul lor se efectuează o serie de poziții de plecare, pentru elemente grele sau de legătură în gimnastica sportivă.

În toate pozițiile, corpul trebuie să aibă o ținută dreaptă, bazinul împins înainte, mușchii fesieri încordați, abdomenul retras, umerii coborîți. Umerii, bazinul, călcîiele se află pe aceeași verticală.

POZIȚII DES ÎNTÎLNITE

Arabesque : stînd pe un picior, celălalt întins înapoi ; brațele în diferite poziții.

Attitude : stînd pe un picior celălalt ridicat înapoi, îndoit la 90°, mult răsucit în afară din articulația coxo-femurală ; brațele în diferite poziții.

Tire-bouchon : stînd pe un picior semi-genuflexat, celălalt îndoit în „attitude" înainte.

★

Descrierea piruetelor și săriturilor le vom face indicînd poziția de plecare, acțiunile segmentelor în timpul mișcării și poziția finală. În general vom folosi terminologia gimnasticii, dar în anumite cazuri și pe cea din coregrafie.

ÎNTOARCERI ȘI PIRUETE

Pentru întoarceri se mai folosesc termenii „tourури", „rotații" etc toate indicînd în fond același lucru, adică învîrtiri ale corpului în jurul axei sale verticale. Noi vom utiliza termenul „întoarcere" pentru învîrtirea sub 360° și „piruetă" pentru cea care depășește 360°. Întoarcerea și pirueta au o fază de pregătire (preparație), care trebuie însușită separat, respectîndu-se astfel metodica predării gradate și formarea unor deprinderi corecte.

ÎNTOARCERI

Întoarcere prin învăluire

Poziția inițială : stînd pe piciorul sting, piciorul drept lateral cu vîrful sprijinit pe sol, laba piciorului răsucită în afară, brațele lateral (poziția a II-a de brațe).

1. Încrucișarea piciorului drept peste stîngul, ușoară genuflexiune a piciorului de bază, cu coborîrea brațelor înainte-jos (coroană jos, privirea spre brațe).
2. Întoarcere de 180°—360° spre stînga, pe vîrfurile picioarelor cu întinderea genunchilor și, concomitent, ducerea brațelor în coroană-sus, prin încrucișarea lor în timpul ridicării.
3. Coborîrea brațelor prin lateral și lăsare pe tălpi în poziția a V-a (capul și privirea urmăresc brațul drept pînă ce acesta ajunge în poziția inițială).
4. Revenire în poziția inițială.

Exerciții pregătitoare

I. Poziția inițială : stînd.

1. Ducerea piciorului drept întins lateral, vîrful sprijinit pe sol, cu ridicarea brațelor ușor rotunjite prin lateral (poziția a II-a). Capul urmărește brațul drept, privirea peste umărul drept, spre palmă.

2. Revenire.
Aceeași cu piciorul stîng.

II. Poziția inițială : stînd pe piciorul stîng, dreptul lateral sprijinit pe vîrf, brațele în poziția a II-a.
1. Ducerea piciorului drept înainte, încrucișat peste stîngul cu coborîrea brațelor în coroană-jos (privirea spre palme, capul ușor înclinat înainte) și, concomitent, îndoirea ușoară a genunchiului piciorului de bază.
2. Revenire.

III. Poziția inițială : stînd cu piciorul drept încrucișat peste stîngul, brațele coroană-jos, genunchii ușor îndoiți.
1. Ridicarea pe vîrfuri, cu întinderea genunchilor și, concomitent, ridicarea brațelor prin încrucișare în coroană-sus. Capul ușor ridicat, privirea spre palme.
2. Revenire.

IV. Poziția inițială : stînd pe vîrfuri, cu un picior înaintea celuilalt, brațele coroană-sus.
1. Întoarcere de 180° spre piciorul din spate.
2. Revenire.
Același exercițiu în cealaltă direcție.

V. Poziția inițială : stînd pe vîrfuri, cu piciorul drept încrucișat peste stîngul, brațele coroană-jos (poziția I).
Întoarcere de 180°—360° spre stînga, brațele coroană-sus (brațele vor coborî în poziția inițială prin lateral).
Observații : întoarcerea prin învăluire se însușește relativ repede, de aceea este foarte des folosită în exercițiile la sol, ca element artistic de sine stătător sau ca element de legătură. La bîrnă executarea întoarcerii prin învăluire este mai dificilă din cauza suprafeței reduse de sprijin, încrucișarea picioarelor efectuîndu-se mai ușor atunci cînd executanta se află cu umerii așezați paralel cu axa longitudinală a bîrnei.

PIRUETA „EN DEHORS" (ÎN AFARĂ)

Poziția inițială : stînd, poziția a II-a.
1. Semigenuflexiune (demi-plié), cu ridicarea brațului stîng înainte-jos, (poziția I) și a brațului drept lateral (poziția a VI-a a brațelor).
2. Prin împingere de pe ambele picioare, piruetă spre stînga, pe vîrful piciorului drept, piciorul stîng îndoit „sur le cou de pied" (genunchiul orientat în afară), brațele coroană-înainte.
3. Oprire din piruetă prin lăsarea pe tălpi, cu picioarele în poziția a II-a sau a V-a, cu ușoară genuflexiune.
4. Revenire în poziția inițială.
Aceleași în partea opusă.

Exerciții pregătitoare :

a) *Pentru brațe :*
I. Poziția inițială : stînd.
1. Ridicarea brațului stîng înainte și a brațului drept lateral (poziția a VI-a a brațelor).
2—3. Menținerea acestei poziții.
4. Revenire.
5—8. Aceeași în partea opusă.
II. Poziția inițială : stînd.
1. Ridicarea brațului stîng înainte și a celui drept lateral.
2. Ducerea brațului drept înainte în coroană (poziția I a brațelor).
3. Ducerea brațului drept lateral.
4. Revenire.
5—8. Aceeași în partea opusă.

b) *Pentru picioare :*
I. Poziția inițială : stînd în poziția a II-a.
1. Semigenuflexiune (demi-plié).
2. Revenire.

II. Poziția inițială : stînd.

1. Ridicare pe vîrful unui picior, celălalt „sur le cou de pied".

2. Revenire.

Aceste exerciții se vor executa la început cu sprijinul mîinilor pe bara de perete sau la scara fixă, ușurînd astfel menținerea echilibrului, cum și însușirea corectă a pozițiilor picioarelor.

III. Poziția inițială : stînd în poziția I.

1. Semigenuflexiune (demi-plié).

2. Ridicarea pe vîrful unui picior, cu ducerea celuilalt în poziția „sur le cou de pied" (genunchiul în afară).

3. Demi-plié.

4. Revenire în poziția inițială.

Observații : ca și exercițiul numărul 2, acest exercițiu se va învăța la început cu mîinile sprijinite pe bara de perete sau la scara fixă. Treptat, pe măsură ce exercițiul se însușește, se va executa fără sprijin.

Toate exercițiile descrise mai sus vor fi executate fără ajutorul barei de perete, în centrul sălii, numai după ce au fost însușite corect la bară.

c) *Mișcări combinate pentru brațe și picioare :*

I. Poziția inițială : stînd cu picioarele în poziția a II-a.

1. Semigenuflexiune (demi-plié) cu ducerea brațelor în poziția a VI-a coborîtă.

2. Întinderea picioarelor, cu ducerea brațelor în poziția I coborîtă (coroană).

3. Semigenuflexiune, cu ducerea brațelor în poziția a VI-a în partea opusă.

4. Aceeași ca la timpul 2.

II. Poziția inițială : stînd cu picioarele în poziția a II-a, brațele în poziția de plecare (coroană jos).

1. Semigenuflexiune, cu ducerea brațelor în poziția a VI-a coborîtă, stîngul înainte.

2. Ridicare pe vîrful piciorului sting, piciorul drept „sur le cou de pied" în față, cu ducerea brațelor în poziția I coborîtă.

3. Aceeași ca la timpul 1.

4. Revenire la poziția inițială.

5—6. Aceeași mișcare în partea opusă.

Observații : stînd pe vîrful unui picior, cu celălalt „sur le cou de pied" în față, este poziția de echilibru, în care se va executa pirueta. De aceea se recomandă ca în timpul învățării să se acorde o importanță deosebită acestei poziții. Pirueta se va însuși treptat de la 90°—180° — 270°—360°

PIRUETA „EN DEDANS" (înăuntru)

Poziția inițială : stînd în poziția a IV-a, în demi-plié, cu piciorul stîng în față, brațul drept întins lateral, iar cel stîng înainte.

1. Ducerea piciorului drept în „soutenu en l'air" lateral (45—90°), simultan cu ducerea brațului stîng lateral (piciorul stîng menținut în demi-plié).

2. Piruetă de 360° spre stînga, cu ridicare pe vîrful piciorului stîng (întins din genunchi), cu ducerea piciorului drept în poziția „sur le cou de pied" înalt (adică sub genunchi) și cu ducerea brațului drept în coroană-înainte.

3. Oprire, cu coborîrea piciorului stîng în poziția a V-a în față (în demi-plié), brațele coroană-jos.

4. Trecerea în poziția a V-a, cu picioarele întinse.

Aceeași în partea opusă.

Exerciții pregătitoare

I. Poziția inițială : stînd în poziția a IV-a cu piciorul stîng înainte, brațul stîng înainte, dreptul lateral.

1. Ducerea piciorului drept în poziția „soutenu par terre" (vîrful sprijinit lateral), cu ducerea brațului stîng lateral.

2. Revenire. Se va executa și în partea opusă.

II. Același exercițiu, cu ducerea piciorului în „soutenu en l'air" (vîrful piciorului ridicat deasupra solului).

III. Stînd pe vîrful piciorului stîng, cu dreptul în poziție de „sur le cou de pied" înalt (sub genunchi). Menținerea acestei poziții cîteva secunde.

IV. Poziția inițială : stînd în poziția a IV-a, cu stîngul înainte, brațul stîng înainte, dreptul lateral.

1. Ducerea piciorului drept în „soutenu par terre".

2. Ridicare pe vîrful piciorului stîng, cu ducerea celui drept în poziția „sur le cou de pied" și cu balansarea brațului stîng lateral.

3. Menținerea acestei poziții.

4. Revenire în poziția inițială.

V. Exercițiul anterior, cu trecerea piciorului drept prin poziția „soutenu en l-air".

VI. Poziția inițială : stînd pe piciorul stîng, cu dreptul în poziția „sur le cou de pied". Întoarcere lentă la stînga împrejur prin ridicarea și așezarea succesivă a călcîiului pe podea (brațele coroană-înainte).

VII. Pentru brațe. Poziția inițială : stînd cu brațele în poziția a VI-a (dreptul lateral).

1. Balansarea laterală spre stînga a brațului stîng, cu întoarcere liberă în aceeași direcție.

2. Coroană-înainte, prin balansarea energică a brațului drept înainte, cu continuarea întoarcerii.

3—4. Revenire în poziția inițială.

Observații : pirueta se va învăța gradat, de la 90° la 360°. În timpul întoarcerii musculatura corpului va fi încordată, iar trunchiul perfect la verticală.

PIRUETA ÎN „ARABESQUE" ȘI ÎN „ATTITUDE"

Poziția inițială : stînd.

1. Fandare mică înainte pe piciorul stîng, cu ducerea brațului stîng înainte și a celui drept lateral (poziția a VI-a de brațe).

2. Împingere de pe ambele picioare și piruetă spre stînga pe vîrful piciorului stîng întins, cu ducerea celuilalt picior în poziție de „arabesque" sau „attitude" (brațul stîng ajută la începutul rotației, ducîndu-se lateral o dată cu împingerea picioarelor, apoi împreună cu celălalt braț poate fi ținut în orice poziție).

3. Pirueta se termină prin lăsarea greutății corpului pe toată talpa piciorului stîng (care la început se va flexa ușor), celălalt picior, menținut în poziția în care se găsea la timpul 2.

4. Revenire în poziția inițială.

Exerciții pregătitoare

I. Menținerea pozițiilor statice de „arabesque" sau „attitude" (la început cu sprijinul unei mîini la bara de perete, apoi fără sprijin).

II. Poziția inițială : stînd (de preparație).

1. Pas fandat mic înainte pe piciorul drept, cu ridicarea brațului drept înainte și a celui stîng lateral (poziția a IV-a).

2. Revenire în stînd.

3. Aceeași în partea opusă.

4. Revenire în stînd.

III. Poziția inițială : stînd.

1. Preparație (pas fandat înainte pe piciorul drept, brațele în poziția a VI-a : dreptul înainte, stîngul lateral).

2. Ridicare pe vîrful piciorului drept (cu întinderea genunchiului), celălalt picior în „arabesque" sau „attitude", menținut.

3—4. Revenire.

5—8. Aceeași pe piciorul stîng.

IV. Poziția inițială : stînd.

1. Preparație (ca la exercițiul numărul 3).

2. La fel ca timpul 2 din exercițiul precedent, dar cu piruetă de 90°.

Observații : în tot timpul piruetei, trunchiul trebuie să fie încordat și menținut în poziție verticală. Orice relaxare a musculaturii sau deviere a trunchiului de la poziția verticală compromite reușita piruetei, ducînd la dezechilibrări și ezitări.

Trecerea la pirueta de 360°, sau mai mare, se va face după ce va fi bine însușită pirueta de 90° și de 180°.

ÎNTOARCEREA „FOUETTÉ" (întoarcere pe vîrful unui picior cu balansul celuilalt)

Poziția inițială : stînd cu brațele în poziția a II-a (lateral, ușor rotunjite).

1. Balansarea piciorului drept înainte la 90° și, concomitent, semigenuflexiunea piciorului stîng, cu balansarea brațelor prin înainte în coroană-sus.

2. Întoarcere de 180° spre stînga cu întinderea piciorului stîng și ridicare pe vîrf, oprire în poziție de echilibru, celălalt picior în diferite poziții ca : arabesque, cumpănă etc.

3. Menținerea poziției.

4. Revenire.

Exerciții pregătitoare

I. Poziția inițială : stînd.

1. Balansarea unui picior întins înainte, înapoi, lateral.

II. Poziția inițială : stînd, cu brațele în poziția a II-a.

1. Balansarea piciorului drept întins înainte, cu ridicare pe vîrful piciorului stîng, brațele coroană-sus.

2. Întoarcere de 90° spre stînga, pe vîrful piciorului stîng, cu ducerea celuilalt întins lateral, ridicat la orizontală.

3. Menținerea poziției de la timpul 2.

4. Revenire în poziția inițială.

Se va executa și în partea opusă.

Întoarcerea prin „fouetté" se poate executa și înapoi. Pentru această variantă putem folosi următoarele exerciții pregătitoare :

1. Ridicarea piciorului stîng întins înapoi, cu ușoară genuflexiune a piciorului drept, brațele coroană-sus.

2. Întoarcere de 180° spre stînga, pe vîrful piciorului drept, cu oprire pe talpa piciorului drept, stîngul ridicat înainte, brațele lateral.

3. Menținerea poziției.

4. Revenire la poziția inițială.

Observații : după ce întoarcerea în doi timpi a fost bine însușită, se va trece la întoarcere într-un singur timp, balansul piciorului fiind urmat imediat de întoarcere. Atît la „fouetté" înainte, cît și la cel înapoi se recomandă ca întoarcerile să fie la început de 90°, urmărindu-se în special, ca piciorul balansat să nu coboare în timpul întoarcerii. Piciorul care se balansează va executa în momentul întoarcerii o răsucire din articulația coxo-femurală. Mușchii spatelui trebuie să fie bine încordați, pentru a menține trunchiul în poziția verticală și pentru a evita dezechilibrările și ezitările.

PIRUETA „PIQUÉ" (piqué en tournante)

Poziția inițială : stînd în poziția a V-a, brațele în poziția a VI-a (piciorul drept și brațul drept înainte).

1. Pas înainte cu piruetă de 360° pe vîrful piciorului drept, spre dreapta, cu ducerea piciorului stîng „sur le cou de pied", și a brațului drept lateral.

2. Oprire pe piciorul stîng ușor flexat înapoia piciorului drept și cît mai aproape de acesta, cu ridicarea piciorului drept oblic-înainte-jos (45° de la sol).

3—4. Revenire în poziția inițială.

Exerciții pregătitoare

1. Pas energic înainte pe vîrful piciorului drept, cu ducerea celuilalt „sur le cou de pied" în spate, brațele în poziția a VI-a, cu dreptul înainte.

2. Revenire în poziția inițială.

Exercițiul se va executa alternativ cu piciorul stîng și drept.

II. Poziția inițială : stînd în poziția a V-a, cu piciorul drept înainte.

— Deplasare înainte prin „piqué" cu piciorul drept, brațele menținîndu-se tot timpul în poziția a VI-a.

Exercițiul se va executa și cu piciorul stîng înainte, cu schimbarea corespunzătoare a poziției brațelor.

Observații : capul are rolul conducător în păstrarea direcției și a echilibrului, precum și în realizarea rotării corecte a corpului în jurul axei sale verticale. La începutul piruetei, capul este orientat înainte, iar privirea fixează un punct, la nivelul ochilor. Această poziție este menținută pînă cînd se efectuează aproximativ jumătate din piruetă, după care capul execută o întoarcere energică în direcția învîrtirii, ajungînd în poziția inițială înainte de terminarea piruetei.

La pirueta „piqué" se va trece numai după ce au fost însușite corect poziția de stînd pe vîrful unui picior, celălalt „sur le cou de pied", deplasarea înainte în această poziție și mișcarea capului. După ce executanta stăpînește corect și cu precizie o singură piruetă „piqué", se va trece la înlănțuirea mai multor piruete. La început, înlănțuirea se va face cu o pauză de 2 timpi după fiecare piruetă. De exemplu : 1—2 — piruetă ; 3—4 — pauză (în timpul căreia executanta are posibilitatea să-și corecteze poziția sau direcția deplasării). Pe măsura însușirii și perfecționării piruetelor, pauza se va reduce la un timp, apoi se elimină. Numărul piruetelor înlănțuite se va mări treptat, astfel ca, în cele din urmă, executanta să poată efectua 8—10 piruete „piqué" legate și fără greșeli tehnice.

„TOUR EN L'AIR" (întoarcere în aer prin săritură dreaptă de pe ambele picioare)

Poziția inițială : stînd în poziția a V-a, cu piciorul drept înainte.

1. Semigenuflexiune, cu ducerea brațelor în poziția a VI-a (stîngul înainte).
2. Săritură dreaptă (pe verticală), cu întoarcere de 360° spre stînga, cu ducerea brațelor în timpul întoarcerii în coroană-jos.
3. Aterizare pe ambele picioare, cu amortizare prin demi-plié (semigenuflexiune).
4. Revenire la poziția inițială.

Observații : în timpul zborului poziția brațelor poate fi : lîngă corp, coroană-jos, coroană-sus etc. După însușirea perfectă se poate trece la aterizări în diferite poziții ca : stînd pe un picior, pe un genunchi, în sfoară etc precum și la studierea dublului „tour en l'air".

Exerciții pregătitoare pentru picioare

I. Sărituri cu coarda.
II. Sărituri pe loc, cu picioarele apropiate și foarte întinse în timpul zborului.
III. Sărituri pe loc cu întoarceri de 90°—180°—270° și 360° spre stînga și spre dreapta.
IV. Sărituri drepte, cu accent deosebit pe aterizare sigură în demi-plié.

Exerciții pregătitoare pentru mișcarea capului

I. Întoarceri pe loc de 90° spre dreapta, stînga prin pași mărunți pe vîrful picioarelor. În timpul întoarcerii, capul și privirea rămîn fixate asupra unui punct la nivelul ochilor, pînă aproape de terminarea întoarcerii, cînd printr-o mișcare bruscă de răsucire în direcția întoarcerii, capul ajunge primul la punctul final al rotației.
II. Același exercițiu, cu întoarcere de 180°.
III. Același exercițiu, cu întoarcere de 270°.
IV. Același exercițiu, cu întoarcere de 360°.

În timpul întoarcerilor mai mici de 360°, executanta își va alege două puncte de reper pentru fixarea privirii : unul, în dreptul poziției de plecare și altul în dreptul poziției finale. La „tour en l'air" complet, punctul de reper va fi unul singur, poziția finală a capului fiind identică cu cea de plecare.

Învățarea întoarcerilor din săritură se va începe numai după ce s-a însușit și s-a perfecționat săritura dreaptă și mișcarea capului, cu întoarceri de 90°, apoi de 180°, 270° și 360°. În timpul fazei de întoarcere, trunchiul trebuie să fie încordat, perfect întins, picioarele alăturate și întinse. Orice înclinare, extensie, îndoire etc dă naștere la dezechilibrări, ezitări sau devieri.

În articolul de față au fost descrise cîteva dintre piruetele (întoarcerile) de bază, cu unele elemente pregătitoare, precum și observațiile metodice respective. Includerea piruetelor în exercițiile la sol și la bîrnă este în prezent obligatorie prin regulament. Valoarea piruetelor este apreciată în funcție de

mărimea turației și de dificultatea poziției de plecare și de oprire. Nivelul avansat pe plan mondial al gimnasticii feminine de performanță a făcut ca în perioada actuală să fie socotite ca dificile numai piruetele ce depășesc 360° și sînt terminate în poziții de echilibru grele. Este, deci, foarte important ca din bagajul de cunoștințe al gimnastelor de performanță să nu lipsească aceste piruete, executate corect din punct de vedere tehnic și artistic. Stăpînirea lor deschide nenumărate perspective, în vederea celor mai variate combinații originale, spectaculoase.

Gradul de dificultate al exercițiilor la sol sau la bîrnă se mărește prin legarea între ele a două sau a mai multor piruete. De exemplu : piruetă „piqué en tournante" — piruetă în „arabesque" — piruetă „en dedans" sau piruetă „fouetté" — „tour en l'air" — piruetă „en dehors" etc. Piruetele mai pot fi legate cu sărituri din coregrafie, cu elemente acrobatice și mișcări libere din gimnastică. Cunoștințele antrenorilor și bagajul motric mare al gimnastelor vor permite fanteziei creatoare, combinații din cele mai originale și spectaculoase, combinații de „surpriză", atît de necesare pentru ca un exercițiu la sol sau la bîrnă să aibă o valoare înaltă.

Résumé

Dans la gymnastique sportive de performance, au exercices au sol et à la poutre on utilise de plus en plus des élèments de corégraphie, notamment les pirouettes et les sauts. Pour amméliorer leur enseignement, prof. Petre Dungaciu prèsente de nombreux exercices préparatoires pour les plus connues et les plus souvent utilisées dans la gymnastique sportive des pirouettes: retournement en vague, pirouette en dehors, en dedans, arrabésque, attitude, fouettée, piquée, le tour en l'air. Les exercices preparatoires sont groupées par ségements ; pour les bras, pour les pieds, pour la tête, et sont accompagnés par des observations et indications méthodiques.

Summary

In elite sporting gymnastic, in the floor and beam events are more and more used coregraphy elements, especially pirouettes and jumps, in view of improving the teaching of these events profesor, Petre Dungaciu presents some preparatory exercises for the best known, and especially for the most used pirouettes in sporting gimnastic ; pirouttels "en dehors", "en dedans", "arabesque", attitude, "Fouelte", "pique", "tour en l'air", half-turn.

The preparatory exercises are arouped accordina to different seaments: for arms, legs, head and are accompanied with valuable remarques and methodical instructions.

Lector. univ.
MIHAIL CĂRUNTU
Institutul politehnic — Galați
Lector. univ.
GHEORGHE MANOLESCU
Institutul pedagogic — Galați
Asist. univ.
FLORIN BALAIȘ
Antrenor — echipa Politehnica — Galați

ASPECTE PRIVIND CORELAȚIA DINTRE ANTRENAMENT ȘI CONCURS, CU UNELE EXEMPLIFICĂRI DIN JOCUL DE VOLEI

Cercetările efectuate în diverse sectoare ale activității umane cunosc în zilele noastre o tendință vizibilă spre eficiență. Urmărind acest deziderat crește considerabil gradul de organizare a activităților iar schimbul de informații implică noi metode de lucru.

În sport, studiul asupra diferitelor colective l-au făcut nenumărați specialiști, pedagogi, psihologi etc și chiar nespecialiști în acest domeniu de activitate. Considerăm că pînă în prezent punctele de studiu s-au bazat prea mult pe metoda individuală și pe observații pur subiective.

Încercările de a corela metoda individuală cu cea statistică au fost prea puține și chiar dacă s-au efectuat diferite analize, acestea au purtat amprenta personalității analizatorului.

În epoca noastră — epoca marilor performanțe sportive — prin introducerea unor noțiuni noi din biologie și matematică, prin folosirea metodelor statistice și informaționale culese din secțiile sportive ale cluburilor și asociațiilor se pot găsi premisele teoretice și practice cu aplicativitate largă pentru progresul diferitelor ramuri de sport. Prin aceasta, problema raționalizării mișcărilor efectuate în timpul muncii — problemă ridicată pentru prima oară de Secenov în anul 1911 în lucrarea „Studiul asupra mișcărilor active ale omului", nu-și va pierde niciodată importanța. Anumite cerințe (eficiența și obiectivitatea în măsurătorile sportive, raționalizarea mișcărilor la individ și prin aceasta la colectiv) ne-au pus în situația de a urmări o perioadă mai mare de doi ani legătura dintre antrenament și concurs.

Colectivul ales pentru studiu a fost echipa de volei de categoria A „POLITEHNICA" Galați, iar unele date și concluzii au putut fi verificate și în comportarea lotului reprezentativ al țării în perioada de pregătire și competițiile desfășurate în anul 1966.

Pentru a cerceta corelația dintre antrenament și joc am apelat la metodele matematice. Bazele teoriei corelației au fost puse de Francis Galton (1822—1907) ale cărui lucrări au fost confirmate în special de K. Pearson.

Dezvoltarea teoriei corelației s-a făcut în paralel cu dezvoltarea teoriei

probabilităților și a statisticii matematice. Aplicativitatea acestei teorii s-a îndreptat mai mult spre probleme din alte domenii de activitate și mai puțin spre cele din domeniul sportiv. Chiar dacă, în mare parte, cercetările au cuprins și activitatea umană, ele s-au referit mai ales la un studiu asupra aptitudinilor umane.

Lucrările actuale folosesc o tehnică statistică grupînd un ansamblu de corelații pentru a descoperi elementele comune cunoscute sub denumirea de factori.

MATERIAL ȘI METODĂ

Dispunînd de două serii de însușiri cantitative : comportarea jucătorilor în jocul de antrenament preliminar și în jocul oficial putem încerca să măsurăm corelația susceptibilă dintre ele. Cercetarea corelației necesită calcule mai complicate care în general depășesc cunoștințele de matematică ale unor antrenori și de aceea ne-am gîndit să utilizăm o metodă accesibilă. De altfel, efectuînd calcule, prin diferite metode se urmărește găsirea coeficientului de corelație amintit. Metoda pe care o propunem este mai puțin precisă, dar foarte rapidă și, mai ales, foarte simplă.

În jocul de volei, acțiunile jucătorilor se succed în timp, atît în cadrul propriei echipe cît și în echipa adversă. Aceste acțiuni durează pînă cînd unul dintre jucătorii unei echipe greșește sau unul dintre jucători întreprinde o acțiune ce nu poate fi oprită de adversar. Evident, numărul acțiunilor bune este de obicei mai mare decît numărul acțiunilor greșite și frumusețea jocului constă tocmai în legarea acestor acțiuni bune.

Colectivul nostru și-a propus să înregistreze atît acțiunile bune, cît și pe cele greșite ale jucătorilor, în antrenamente și în competiții. Aceste înregistrări constituie partea cea mai grea a cercetării. Mai întîi, dat fiind faptul că acțiunile jucătorilor se succed cu rapiditate, s-a pus problema rapidității în înregistrare. Pentru aceasta, mai ales în competiție, a fost necesar și considerăm util ca înregistrarea să se facă pe bandă de magnetofon după care rezultatele se vor transcrie și se vor prelucra. Dificultatea constă și în faptul că este necesară o înregistrare cît mai obiectivă și exactă a faptelor. Ținînd seama de aceste două cerințe ale oricărei observații științifice, și de necesitatea arătată mai sus de a apela la instrumente în sprijinul observării, vom fi siguri că în limitele unui interval de încredere, rezultatele obținute ne vor îndruma la cele mai eficiente decizii în munca de antrenor.

Însumînd rezultatele pozitive cu cele negative în fiecare set și trecîndu-le în tabele, avem posibilitatea de a găsi diagramele de dispersie (tabelele nr. 1, 2, 3 și 4).

Pentru aceasta, în raport cu două axe de coordonate, am reprezentat pe axa ordonatelor rezultatele obținute în jocul de antrenament, iar pe axa absciselor rezultatele obținute în competiție. De exemplu : jucătorul A are în antrenament, în setul I, 7 atacuri bune și 3 slabe, iar în competiție, în același set, are 6 atacuri bune și 3 slabe ; această situație ne conduce la două numere : 4 și 3 (4, 3), care sînt coordonatele unui punct în sistemul de axe adoptat. Reprezentînd în mod asemănător valorile obținute de fiecare jucător

Tabelul nr. 1

SITUAȚIE STATISTICĂ

ANTRENAMENT + JOCUL CU „DINAMO" Buc. 1966

Jucătorii	SERVICIUL																							
	Antrenament												Joc											
	Setul I.			Setul II.			Setul III.			TOTAL			Setul I.			Setul II.			Setul III.			TOTAL		
	+	-	⊕	+	-	⊕	+	-	⊕	+	-	⊕	+	-	⊕	+	-	⊕	+	-	⊕	+	-	⊕
A1 O.V	1	0	4	1	0	2	1	1	3	3	1	9	1	1	1	0	1	2	1	0	1	2	2	4
A2 I.M	1	0	3	1	0	3	2	0	4	4	0	10	2	0	1	2	1	3	0	0	0	4	1	4
A3 U.G.	1	0	3	0	0	4	1	1	4	2	1	11	2	1	2	2	1	3	1	1	2	5	3	7
A4 K.G	1	0	3	0	1	3	0	0	4	1	1	10	0	1	3	0	1	2	0	0	0	0	2	5
A5 P.V.	0	0	4	0	0	2	1	1	3	1	1	9	5	1	1	0	0	2	0	0	0	5	1	3
A6 B.T.	0	0	2	1	0	2	1	0	2	2	0	6	2	1	1	1	0	1	0	0	1	3	1	3
A7 E.F	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	4	1	0	2	0	0	0	0	0	1	1	0	3
TOTAL	4	0	20	3	1	17	7	4	22	14	5	59	13	5	11	5	4	13	2	1	5	20	10	29

Jucătorii	PRIMIREA SERVICIULUI															
	Antrenament								Joc							
	Set. I.		Set. II.		Set. III.		TOTAL		Set. I.		Set. II.		Set. III.		TOTAL	
	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
A1 O.V	2	0	6	0	7	0	15	0	4	0	2	0	2	0	8	0
A2 I.M	3	0	6	0	6	1	15	1	2	0	1	0	0	0	3	0
A3 U.G.	0	0	3	0	2	1	5	1	3	0	3	0	3	1	9	1
A4 K.G	2	0	1	0	1	1	4	1	2	0	0	0	0	0	2	0
A5 P.V.	1	0	2	0	3	0	6	0	1	0	1	0	1	1	3	1
A6 B.T.	0	0	0	2	1	0	1	2	2	0	2	0	1	1	5	1
A7 E.F	2	0	0	1	2	0	4	1	0	0	0	0	1	0	1	0
TOTAL	10	0	18	3	22	3	50	6	14	0	9	0	8	3	31	3

Jucătorii	ATACUL															
	Antrenament								Joc							
	Set. I.		Set. II.		Set. III.		TOTAL		Set. I.		Set. II.		Set. III.		TOTAL	
	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
A1 O.V	4	0	0	1	6	0	10	1	1	0	3	0	0	2	4	2
A2 I.M	3	0	2	1	3	0	8	1	1	0	4	0	0	3	5	3
A3 U.G.	5	0	3	0	6	0	14	0	2	2	1	0	2	0	5	2
A4 K.G	1	0	0	0	3	0	4	0	1	0	1	0	0	1	2	1
A5 P.V.	2	0	0	1	1	0	3	1	0	1	3	2	3	1	6	4
A6 B.T.	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	2	0
A7 E.F	0	0	2	0	5	2	7	2	0	0	1	0	0	1	1	1
TOTAL	15	0	8	3	24	2	47	5	5	3	13	2	7	8	25	13

LEGENDA :
+ = Execuție tehnică corectă
– = Execuție tehnică greșită
⊕ = Execuție d.p.d.v. tactic

Formația: U.G. K.G. O.V. B.T. I.M. P.V. (E.F.)

Tabelul nr.2

SITUAȚIE STATISTICĂ (A.B.C.)
ANTRENAMENT + JOCUL CU „DINAMO" BUC. 1967

A.) SERVICIUL

Jucătorii	ANTRENAMENT																		JOC														
	Setul I.			Setul II.			Setul III.			Setul IV.			Setul V.			TOTAL			Setul I.			Setul II.			Setul III.			Setul IV.			Setul V.			TOTAL		
	+	-	⊕	+	-	⊕	+	-	⊕	+	-	⊕	+	-	⊕	+	-	⊕	+	-	⊕	+	-	⊕	+	-	⊕	+	-	⊕	+	-	⊕	+	-	⊕
A_1 O.V.	1	1	3	3	0	2	3	0	3	-	-	-	0	0	2	7	1	10	3	1	1	2	0	2	2	0	3	3	0	1	3	0	0	13	1	7
A_2 I.M.	1	0	4	1	1	1	0	1	3	0	0	3	1	0	4	3	2	15	2	1	3	2	1	1	2	2	2	4	0	1	3	0	4	13	4	11
A_3 U.G.	2	1	5	2	1	3	1	0	2	1	1	3	2	1	2	8	4	15	4	1	4	3	1	4	3	0	1	5	1	3	2	1	3	17	4	15
A_4 K.G.	1	0	4	0	1	3	1	1	4	1	2	3	1	1	2	4	5	16	1	1	3	2	1	2	2	0	6	2	2	2	1	1	0	8	5	13
A_5 Sz.I.	3	1	2	1	1	1	3	1	1	0	3	3	2	2	0	9	8	7	3	1	4	1	0	1	2	1	3	4	1	5	-	-	-	10	3	13
A_6 B.T.	1	0	3	3	0	2	0	0	4	2	1	3	1	0	3	7	1	15	1	1	2	2	2	3	2	0	2	4	0	5	2	0	1	11	3	13
A_7 P.M.	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0	0	2	0	0	0	1	0	-	-	-	1	0	0	-	-	-	2	0	0	3	1	0
A_8 D.N.	-	-	-	1	1	1	-	-	-	1	1	1	-	-	-	2	2	2	-	-	-	2	0	2	-	-	-	2	0	2	4	0	0	8	0	4
A_9 S.V.	-	-	-	-	-	-	1	0	0	-	-	-	-	-	-	1	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	0	0	3	0	0
A_{10} E.F.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0	0	2	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TOTAL	9	3	21	11	5	13	9	3	17	5	8	16	11	4	13	45	23	80	17	4	17	14	5	15	14	3	17	24	4	19	20	2	8	86	21	76

Formația: UG. KG. O.V.
B.T. I.M. Sz.I.

Tabelul nr 3

B.) PRIMIREA SERVICIULUI

Jucătorii	ANTRENAMENT												JOC											
	Setul I.		Setul II.		Setul III.		Setul IV.		Setul V.		TOTAL		Setul I.		Setul II.		Setul III.		Setul IV.		Setul V.		TOTAL	
	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
A_1 O.V.	6	0	5	0	3	1	-	-	2	0	16	1	8	0	1	0	6	0	12	0	4	2	40	2
A_2 I.M.	6	0	7	1	4	0	5	1	2	0	24	2	8	0	8	0	5	0	8	1	6	1	35	2
A_3 U.G.	5	0	5	1	4	0	4	0	2	0	20	1	5	0	8	0	4	0	8	0	4	2	29	2
A_4 K.G.	4	0	4	0	2	1	3	0	3	0	16	1	5	0	6	0	3	0	7	0	3	0	24	0
A_5 Sz.I.	0	1	1	0	2	0	0	1	-	-	3	2	2	0	3	0	3	0	4	0	-	-	12	0
A_6 B.T.	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	3	2	5	0	5	0	4	0	6	0	4	0	24	0
A_7 P.M.	0	1	-	-	-	-	-	-	1	0	1	1	1	0	-	-	-	-	-	-	1	1	2	1
A_8 D.N.	-	-	1	0	-	-	1	1	-	-	2	1	-	-	1	0	-	-	3	1	2	1	6	2
A_9 S.V.	-	-	-	-	1	0	-	-	-	-	1	0	-	-	-	-	2	0	-	-	1	0	3	0
A_{10} E.T.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TOTAL	22	2	23	3	17	2	14	3	10	1	86	11	34	0	41	0	27	0	48	2	25	7	115	9

Tabelul nr. 4

C.) ATACUL

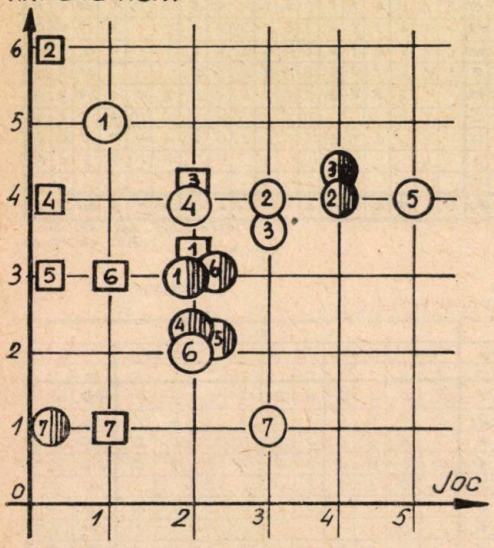
Jucătorii	ANTRENAMENT												JOC											
	Setul I.		Setul II.		Setul III.		Setul IV.		Setul V		TOTAL		Setul I.		Setul II.		Setul III.		Setul IV.		Setul V		TOTAL	
	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
A_1 O.V.	4	1	5	1	5	0	4	0	4	0	22	2	6	3	6	3	8	1	8	3	5	3	33	13
A_2 I.M.	4	0	3	0	1	0	2	0	1	0	11	0	4	1	5	2	4	2	6	4	4	5	23	14
A_3 U.G.	8	1	11	0	7	1	7	0	4	1	37	3	10	6	9	4	9	3	13	8	7	5	48	26
A_4 K.G.	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	0	1	1	0	2	0	1	0	0	0	1	1	5
A_5 Sz.I.	6	1	7	1	6	1	4	1	5	0	28	4	9	5	8	4	8	2	8	5	-	-	33	16
A_6 B.T.	5	0	3	0	4	1	3	0	2	0	17	1	6	2	9	3	7	2	9	2	5	3	36	12
A_7 P.M.	1	0	-	-	-	-	-	-	1	0	2	0	0	0	-	-	-	-	-	-	0	1	0	1
A_8 D.N.	-	-	2	0	-	-	1	0	-	-	3	0	-	-	0	0	-	-	2	1	3	2	5	3
A_9 S.V.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	-	-	0	0	0	0
A_{10} E.F.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TOTAL	28	3	31	2	24	3	22	1	17	1	122	10	36	18	37	18	36	11	46	23	24	20	179	90

în parte (pe seturi) se obțin grafice de forma celor care ne arată corelația dintre antrenament și joc, pentru procedeul folosit (graficele nr. 1, 2, 3, 4, 5, 6).

Se cere însă ca aceste operații să se efectueze într-un număr mare de cazuri. Privind graficul, observăm că el are forma unui nor de puncte. Dacă norul are forma unei fișii mai mult sau mai puțin eliptice și înclinată în raport cu axele de coordonate, cele 2 fenomene sînt corelate. Dacă elipsa este turtită, corelația este pronunțată ;

Graficul nr. 1

I. SERVICIUL
Antrenament + joc cu DINAMO-1966



LEGENDA

(1) Setul I. - jucătorul nr. 1

(1) Setul II. - jucătorul nr. 1

[1] Setul III. - jucătorul nr. 1

[1] Setul IV. - jucătorul nr. 1

<1> Setul V. - jucătorul nr. 1

corelația este pozitivă cînd variația de la antrenament la joc se face în același sens și este negativă în caz contrar.

Iată de altfel posibilitățile ce pot apărea în alcătuirea diagramelor de dispersie (graficul nr. 7).

Prin calcule se poate găsi coeficientul de corelație cu ajutorul formulei :

$$r = \frac{\Sigma (x - \bar{x})(y - \bar{y})}{\sqrt{\Sigma (x - \bar{x})^2 (y - \bar{y})^2}}$$

unde x, y sînt valorile obținute în înregistrări, iar $\bar{x}$ și $\bar{y}$ sînt mediile aritmetice respective (în privința aceasta se recomandă consultarea tratatelor elementare de statistică).

REZULTATE ȘI DISCUȚII

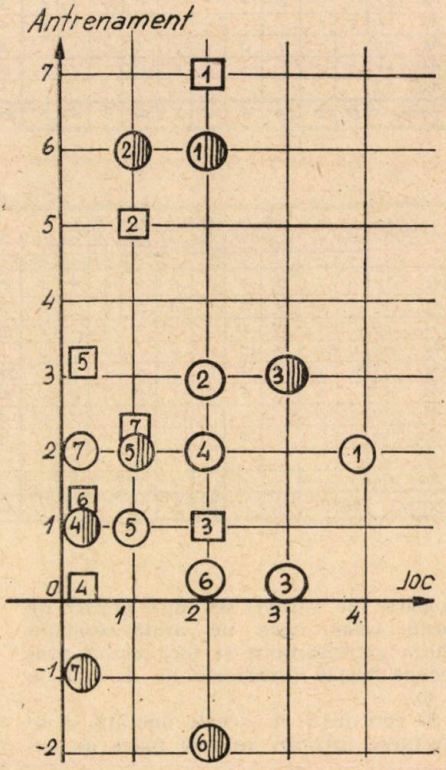
Rezultatele obținute de către colectivul nostru în analiza corelației sînt redate în tabelele și graficele anexate. Am urmărit și înregistrat cele trei elemente tehnice (serviciul, primirea serviciului și atacul), pe seturi și în antrenamente pentru a ține seama de dinamica efortului în condiții cît mai apropiate de joc. Prin aceasta am realizat și o serie de exerciții (frecvențe) mai numeroase, lucru cerut de teorie și reamintit de noi în cele de mai sus.

A fost și este necesar ca fiecare element de tehnică să fie urmărit atît separat cît și în ansamblu.

Înregistrarea de mai sus, efectuată în timpul jocurilor de pregătire și al celor oficiale cu echipa „DINAMO" București în ultimele două campionate

Graficul nr. 2

II. PRIMIREA SERVICIULUI
Antrenament + joc cu DINAMO - 1966

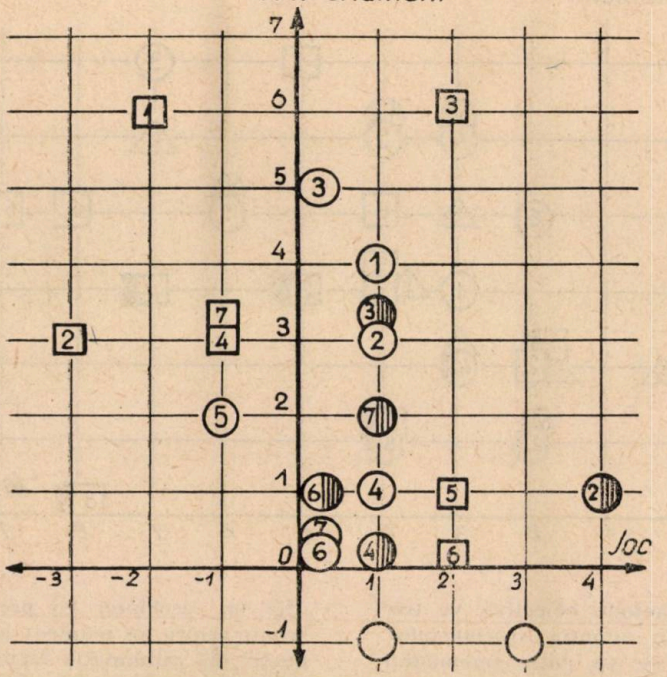


Graficul nr. 3

III. ATACUL

Antrenament + joc cu DINAMO 1966

Antrenament



ale țării, ne-a dat posibilitatea să constatăm nu numai gradul de pregătire a jucătorilor și echipei, prin comportamentul tehnico-tactic dar și o ierarhizare în ceea ce privește valoarea fiecărui jucător, atît în cadrul unui set, cît și al întregului joc.

În general, la analiza elementului tehnic „serviciul", a cărui perfecționare nu este greu de rezolvat, am constatat că la majoritatea jucătorilor din toate echipele există o lipsă de interes în procesul de pregătire, de cele mai multe ori acesta devenind un mijloc simplu de a pune mingea în joc, cu un foarte redus coeficient de dificultate. Ar fi de dorit ca el să se execute fie în forță sau cu imprimarea unui efect deosebit, fie într-o zonă dinainte stabilită (serviciul tactic). Opiniem pentru serviciul plutitor (tactic).

Înregistrarea ne-a arătat că echipa POLITEHNICA din Galați, în jocul de antrenament organizat în vederea întîlnirii cu echipa DINAMO București din campionatul divizionar A ediția 1965—1966, din totalul de 78 de servicii, numai un număr de 5 au fost executate greșit tehnic, restul avînd un caracter tactic (59) și tehnic (14).

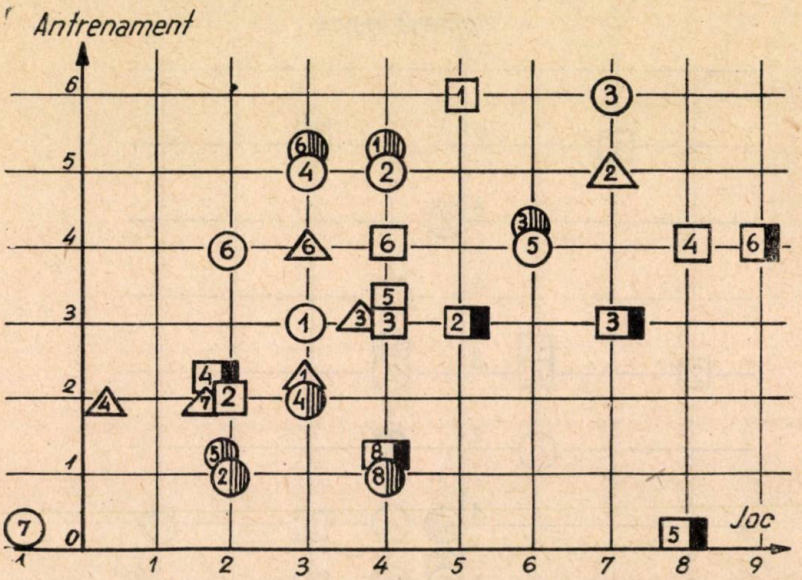
Comparația cu jocul oficial (în care s-au executat numai 29 de servicii tactice din totalul de 59) a scos în evidență faptul că deși procentajul realizat la antrenamente este net superior, totuși mijloacele folosite în pregătirea acestui element nu au fost cele mai corespunzătoare situației concrete de joc cu o echipă de valoarea adversarei noastre.

Pentru antrenor, datele înregistrate nu trebuie să rămînă simple date statistice, importante numai pentru ședința de analiză a jocului respectiv. Analiza întregului ciclu de antrenamente ce a precedat jocul, precum și interpretarea indicilor realizați și înregistrați trebuie să constituie preocuparea permanentă a fiecărui antrenor. Cercetarea corelației dintre antrenament

Graficul nr. 4

IV. SERVICIUL

Antrenament + joc cu DINAMO - 1967



și joc, prin metode obiective, va trebui să stea în atenția specialistului. Numai astfel se va putea îmbunătăți munca în viitor.

Din analiza datelor înregistrate privind elementul tehnic : primirea serviciului, constatăm că nu toți jucătorii participă în mod egal la preluare, deși rotațiile efectuate i-ar obliga să acționeze din fiecare zonă. Practica a demonstrat că fiecare echipă se bazează la primirea serviciului pe 2—3 jucători de obicei jucătorii ridicători-coordonatori și trăgători secunzi. Considerăm că indiferent de postul pe care-l ocupă în echipă și zona în care se vor afla în momentul primirii serviciului toți jucătorii, fără excepție — trebuie să participe efectiv la preluare. În felul acesta se pot evita multe deplasări inutile, consumul exagerat de energie al unora dintre jucători. De asemenea, se mai pot evita și anumite aglomerări sau chiar ciocniri între jucători. Putem menționa că participarea unor jucători din linia I la primirea serviciului, în intenția de a acoperi zona în care se află un coechipier cu preluare slabă, scoate pentru un moment jucătorul respectiv din combinația tactică, dînd posibilitatea adversarului să-și organizeze mai bine apărarea.

Atacul este elementul care se înregistrează mai greu decît celelalte elemente tehnice, datorită existenței mai multor factori care îl condiționează (primire, blocajul adversarului etc).

În înregistrarea noastră am socotit atac reușit — notat cu (+) — orice minge atacată care a pus în dificultate de preluare pe adversar nu și mingile din care adversarul și-a organizat foarte ușor atacul. De asemenea, nu am înregistrat cu (+) atacul blocat de adversar din care s-a pierdut punctul sau serviciul.

Cu (—) am notat atacurile efectuate afară din teren și cele în plasă.

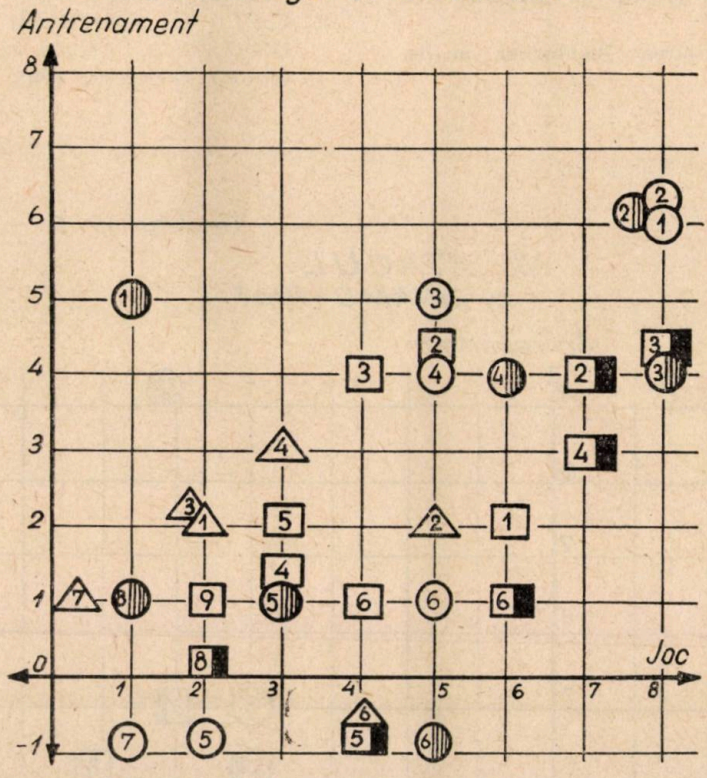
CONCLUZII

Confruntînd graficele de corelație între procedeele tehnice executate în jocul de pregătire și jocul oficial cu e-

Graficul nr. 5

V. PRIMIREA SERVICIULUI

Antrenament + joc cu DINAMO 1967



chipa DINAMO București din campionatul divizionar A ediția 1965—1966, constatăm că la toate cele 3 procedee înregistrate există o slabă corelație. Într-adevăr, dacă la serviciu, în special în setul al II-lea, distribuția execuțiilor tehnice a serviciilor este oarecum bine corelată, în schimb atît primirea, cît și atacul sînt într-un grad mare de neconcordanță, aceasta ca urmare a unei netemeinice însușiri a elementelor tehnice amintite.

Această analiză ne-a arătat o pregătire insuficientă în procesul de antrenament, determinîndu-ne ca pentru anul competițional următor să insistăm la un număr mult mai mare de repetări și corectări, în condiții cît mai aproape de joc.

Rezultatele muncii depuse în această direcție s-au reflectat în anul următor, unde după confruntarea graficelor respective constatăm o mare apropiere (corelație) între antrenament și competiție.

Considerăm că metoda „norilor de puncte" (ca și celelalte metode statistice) este mai accesibilă tuturor antrenorilor indiferent de specialitate, care au astfel posibilitatea să determine următoarele :

— comportarea întregii echipe pe

parcursul întregului joc de pregătire și al competiției ;

— comportarea echipei în fiecare set ;

— comportarea fiecărui jucător pe toată durata jocului de pregătire și a celui oficial ;

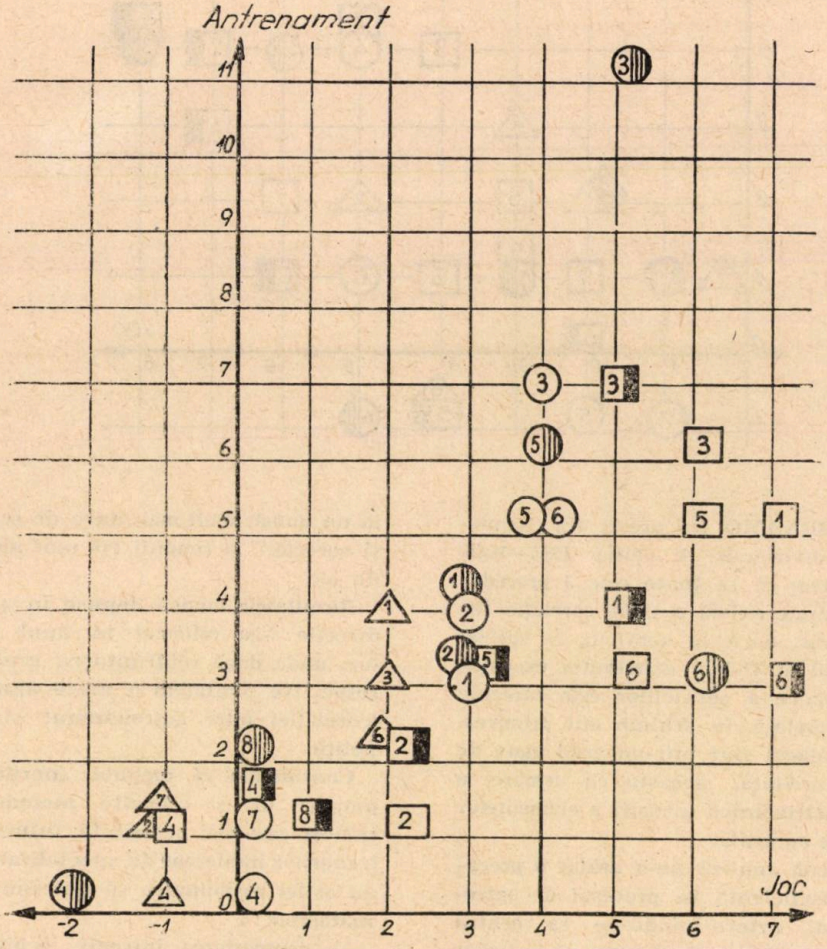
— comportarea jucătorilor în fiecare set.

BIBLIOGRAFIE

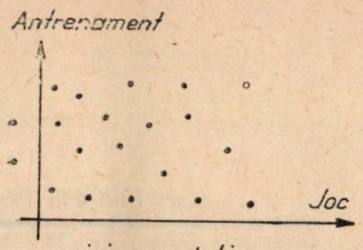
1. DUVERGER M. : Tehnicile matematice și grafice în științele sociale, cercetare sociologică, vol. II, Ed. Politică, București, 1966.
2. CIUCU G., IOSIFESCU M., TEODORESCU R. : Teoria jocurilor, Ed. tehnică, București, 1965.

Graficul nr. 6

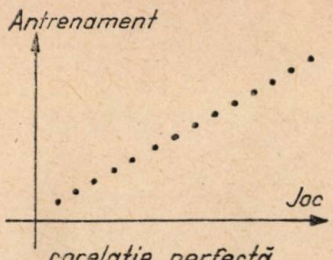
VI. ATACUL
cu DINAMO - 1967



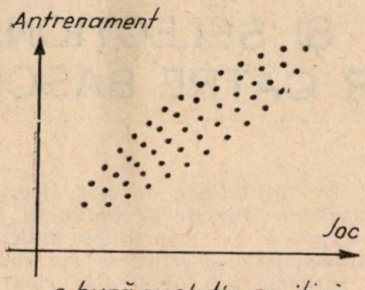
Graficul nr. 7



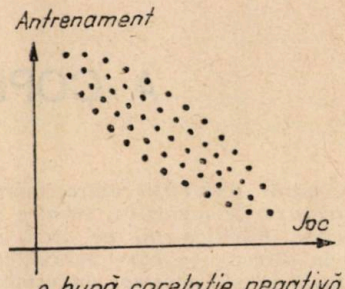
nici o corelație



corelație perfectă



o bună corelație pozitivă



o bună corelație negativă

Résumé

Pour analyser plus judicieusement l'éfficience de certains procédés techniques et pour déterminer avec plus de précision le coéfficient de corelation entraînement-jeu, les auteurs ont recours à une des méthodes mathématiques de recherche, „nuages de points", reccomandée par la théorie de la corélation. Enregistrant les actions réussies et échouées des joueurs de volleyball de l'équipe Politehnica Galați, à l'entrainement et dans les jeux officiels, et représentant graphiquement les chiffres obtenus, on a réalisé un „nuage de points". Si la forme de celui-là ressemble (ou non) plus ou moins à une bande éliptique et inclinée par rapport aux axes de coordination. alors les deux phénoménes sont, ou non, corrélés. A l'aide de cette méthode on a déterminé le comportement de l'équipe entiére et de chaque joueur séparèment, dans chaque set ou pendant tout le match ainsi que tout au long de l'entraînement ou du jeu.

Summary

In their whish of a more judicious analysis of the efficiency of some technical proceedings and for a more precise determination of the corelation coefficient between training and play, the author has appealed, in the respective study, to on of the mathematical methods namely of „points clouds", recommended by the theory of correlation.

Thanks to the method it was possible to determine the behaviour of the whole team and of each player, both in each set and along all the duration of the training and of the match.

The experiment which lasted two years whas effectively useful in the educational processus, the conclusions drawn immediately making possible the orientation in the preparation of the team, in conditions as close as possible to the match conditions.

Prof.
GHEORGHE BENONE
Directorul Liceului nr. 35 — Bucureşti

METODE DE ATRAGERE ŞI SELECŢIONARE A COPIILOR CĂTRE BASCHET

În cadrul activităţii extraşcolare, elevul are latitudinea de a-şi alege singur preocupările (sportive, tehnice sau culturale) în funcţie de înclinaţii şi aptitudini. Practica nu ne oferă un etalon precis de repartizare judicioasă a elevilor în direcţia în care posibilităţile lor intelectuale şi fizice se vor manifesta la un înalt nivel, acestea conturîndu-se pe parcurs, sub observaţia riguroasă a pedagogului, medicului, familiei şi a şcolii. În perioada actuală se duce o luptă impresionantă pentru atragerea unui număr cît mai mare de copii în practicarea organizată a sportului. Principalele sarcini ale educaţiei fizice a copiilor de vîrstă şcolară sînt : întărirea sănătăţii, dezvoltarea fizică armonioasă, educarea calităţilor fizice de bază, formarea deprinderilor motrice, a deprinderilor igienice, crearea obişnuinţei de a practica cu consecvenţă exerciţiile fizice. Rezolvarea acestora este strîns legată de educaţia intelectuală, morală şi estetică. Practicarea exerciţiilor fizice contribuie la formarea disciplinei conştiente, a sentimentului de prietenie, a spiritului tovărăşesc, educă modestia, cinstea, curajul, perseverenţa, dorinţa de a învinge, calităţi necesare în profilarea caracterului viitorului cetăţean.

În prezent, în sportul de performanţă se observă o tendinţă spre specializarea sportivă, cît mai timpuriu posibil. Această specializare sportivă timpurie permite să se ajungă ulterior la un înalt grad al dezvoltării aptitudinilor şi calităţilor copiilor, în obţinerea unor rezultate sportive superioare. Vom încerca să prezentăm cîteva aspecte din experienţa noastră proprie în munca de recrutare şi selecţionare a elevelor pentru jocul de baschet. Este necesar să precizăm că modul în care am rezolvat această problemă, din punct de vedere organizatoric, a fost apreciat la diferite nivele ca pozitiv.

Cum am organizat şi desfăşurat activitatea privind recrutarea şi selecţionarea elevelor

Unul dintre cei mai importanţi factori în obţinerea performanţelor ridicate în baschet ca şi în alte discipline sportive îl constituie judicioasa selecţionare a sportivilor dintre tinerii bine dotaţi din punct de vedere fizic, cu talie înaltă, cu o bună situaţie la învăţătură.

În anul 1964, lucrînd ca profesor la Şcoala sportivă nr. 1 Bucureşti am întîmpinat greutăţi în formarea celor trei grupe de eleve din anul I (în total 90 de eleve).

În prima fază am selecţionat cîte o grupă la fiecare dintre liceele nr. 10, 24, 28, 32 şi 34, precum şi la şcolile generale nr. 3 şi 4; la Şcoala generală nr. 175

INDICI MORFO-FIZIOLOGICI AI COMPONENTELOR ECHIPEI ȘCOLII SPORTIVE Nr.1

Nr. crt.	Numele și prenumele	Anul	Tensiune arterială	Frecvență cardiacă	Frecvență respiratorie	Capacitate vitală	Detentă	Elasticitate toracică	Înălțime	Anvergură	Greutate	Vîrstă
1	ROȘIANU MARIA	1966	110/70	90	20	2500	31,87	5	166	168	47,6	14
		1967	120/50	84	20	3200	39,82	8	168	170	50	15
		1967	120/60	84	22	3400	39,82	6	169	170	50	15
		1968	125/65	80	20	3400	39,82	7	169	170	50	15
2	GREGOROVICI LUDMILA	1966	110/70	84	20	2600	25,24	10	169	174	57,1	13
		1967	110/75	78	18	2700	23,73	13	170	178	60	13
		1967	110/50	78	18	2700	25,34	13	172	178	62	14
		1968	110/70	90	20	3200	34,43	11	172	178	62,5	15
3	BUJDUVEANU FLORICA	1966	105/68	66	16	3000	31,87	11	164	165	59,6	14
		1967	100/60	60	16	3500	34,43	11	165	165	60	14
		1967	100/65	60	16	3500	38,44	11	165	165	63	14
		1968	105/40	48	14	3600	38,44	9	166	166	62	15
4	ANDREESCU CONSTANȚA	1966	125/60	78	18	3000	31,87	8	182	178	63	15
		1967	115/70	66	16	4600	33,15	10	181,5	180	63,7	16
		1967	100/35	84	18	4600	31,87	9	182	180	69	16
		1968	120/80	66	16	5100	30,64	10	182	180	68	17
5	ANDREESCU MARIA	1966	110/70	90	22	2000	28,24	7	153	151	33,7	9
		1967	100/50	66	18	3200	28,24	13	153	151	35	9
		1967	120/70	72	20	2500	27,07	8	155,9	153	37	9
		1968	120/70	72	20	2300	27,07	7	161	157	37,8	10
6	IONAȘ GABRIELA	1966	115/60	60	18	2500	32,28	10	167,5	166	55,3	14
		1967	105/60	60	16	3000	30,30	8	168,2	168	57,6	15
		1967	120/70	60	18	3500	30,30	10	168	168	60	16
		1968	110/60	60	18	3600	38,34	11	169	169	61	16
7	SPÎNU VIRGINIA	1966	120/70	78	20	2500	35,74	10	164	159	52	16
		1967	120/60	72	18	2900	33,15	11	164,5	160	51,8	16
		1967	115/60	66	18	3000	37,04	8	165	160	54	16
		1968	110/60	60	18	3000	29,43	8	166	161	57	17
8	RAICU ȘTEFANIA	1966	120/80	78	18	2500	34,43	10	159	162	50	14
		1967	120/80	78	18	3500	29,43	11	160,7	162	51	14
		1967	130/90	96	20	3000	31,87	6	160,2	162	52	15
		1968	115/70	72	18	3200	31,87	7	160,5	162	52	16
9	CONSTANTINESCU AURORA	1966	110/70	96	18	2600	24,84	8	165,3	168	50	12
		1967	110/60	72	20	2700	41,23	10	168,5	168	50	13
		1967	100/50	72	18	2650	39,82	9	169	169	52,5	14
		1968	105/70	70	22	2800	42	10	170	169	53	14
10	CRISTESCU OTILIA	1966	110/75	84	18	2100	29,43	3	160	165	48,2	12
		1967	120/60	78	16	3400	33,17	8	161,5	167	54	13
		1967	115/75	84	20	3700	27,07	7	164,5	167	57	13
		1968	120/65	80	18	3800	39,82	9	164,5	167	59,7	14
11	FORTUNĂ RODICA	1966	120/70	78	18	2000	28,24	8	161,5	164	45,2	12
		1967	110/50	72	20	3000	29,43	10	167	165	50	13
		1967	110/70	78	18	3000	39,87	10	170	166	53	14
		1968	115/65	76	18	3100	32,45	10	170	169	54	14
12	AMAFTOAIE TAMARA	1966	110/70	84	16	3000	31,37	7	163,5	164	50,8	13
		1967	120/70	66	18	4100	48,64	10	165	165	53	14
		1967	115/70	72	16	4200	42,67	9	165,5	166	56,7	15
		1968	120/70	70	16	4200	49,25	10	165,5	166	57	15
13	STĂNESCU MARIANA	1966	110/65	60	18	2800	29,43	2	170,5	178	56,6	13
		1967	165/70	60	18	3700	37,08	8	173	180	59	14
		1967	110/60	54	16	3700	34,43	10	173	180	59	14
		1968	110/60	60	18	3800	42,67	9	173	180	57	15
14	BUGA DOINA	1966	110/75	84	18	3000	25,94	6	177,5	168	67,8	14
		1967	115/80	78	20	3800	38,44	10	178	170	74	15
		1967	110/70	78	20	3800	38,44	10	178	170	73,5	16
		1968	115/65	74	18	3800	39	10	178	170	73,5	16

Nr. crt.	Numele și prenumele	Anul	Tensiune arterială	Frecvența cardiacă	Frecvența respiratorie	Capacitatea vitală	Detenta	Elasticitatea toracică	Înălțime	Anvergura	Greutate	Vîrsta
15	MATEESCU VICTORIA	1966	130/80	78	18	3000	33,15	11	171	176	63,3	15
		1967	120/60	78	18	3500	33,15	10	174	176	65,4	15
		1967	130/80	84	20	2500	33,15	7	174	176	66,5	15
		1968	125/80	84	20	3700	33,15	9	174	176	66	16
16	CRISTEȘCU SILVIA	1966	115/60	72	20	3500	37,08	12	171	166	54,6	15
		1967	120/50	66	18	3500	34,43	15	171	166	58,3	16
		1967	115/60	72	20	3600	34,43	15	171	166	58	16
		1968	120/60	66	18	3600	34,43	9	171	169,5	60	17
17	EPURE FILOFTEEA	1966	120/60	60	18	3200	44,13	13	168	166	65	15
		1967	105/65	66	18	3200	44,13	14	169,5	166	65,5	16
		1967	120/60	72	20	3500	45,60	10	170	170	65	17
		1968	120/70	84	20	3500	45,60	10	170	170	65	17
18	RĂDULESCU TATIANA	1966	120/70	84	22	2600	35,74	9	166,5	168	53,3	14
		1967	105/60	72	20	2900	37,08	10	168,5	168	55,6	14
		1967	110/70	84	22	3000	37,08	6	168	168	60	14
		1968	110/60	72	18	2900	37,08	7	172	176	64	15
19	RADULESCU LILIANA	1966	95/60	72	18	2000	27,08	10	156	150	39	13
		1967	100/60	66	16	2500	31,87	12	158,7	152	43	13
		1967	100/60	78	18	2500	30,64	8	160	152	45	14
		1968	100/65	78	18	3000	35,74	9	166	163	47,5	14
20	TRANDAFIRESCU IRINA	1966	110/70	84	20	3300	41,23	8	165	165	52	13
		1967	115/75	78	18	3500	38,14	9	165,5	165	50	14
		1967	110/70	80	20	3600	40,25	8	165	165	51,5	14
		1968	120/75	74	18	3600	42	9	165	165	50	14
21	VÎLCEANU SIMONA	1966	110/70	72	18	3200	44,13	10	168,5	170	56	14
		1967	115/65	72	18	3100	44,18	11	169,5	170	56,5	15
		1967	100/70	74	18	3400	45,05	10	171	170	58	15
		1968	120/75	78	20	3600	45,74	11,5	174	170	58	16

am selecționat două grupe, iar la Liceul „Mihail Sadoveanu" — trei (numai dintre elevele acestui liceu). În afara acestora am mai selecționat trei grupe, comune, componentele cărora fiind eleve provenite din școlile nr. 10, 15, 151, 170, 171, 173, 177. Cu grupele formate din elevele aceleeași școli sau liceu s-a „lucrat" pe bazele sportive ale unităților școlare respective, iar cu grupele „comune" pe terenurile de baschet de la Stadionul tineretului. Efectivul unei grupe era de 25—30 de eleve, cu fiecare grupă efectuîndu-se cîte două sau trei antrenamente săptămînal, de cîte 60 de minute fiecare. Efectivul grupelor era instabil deoarece „încercam" un număr cît mai mare de eleve pentru a găsi elemente cît mai corespunzătoare. Duminicile erau zilele cînd sub forma diferitelor exerciții și a unor jocuri cu reguli simplificate, urmăream definitivarea structurii grupelor, oprindu-mă asupra elementelor care manifestau un randament și o comportare deosebită. După trei luni de activitate am început să comasez grupele, reținînd pe acelea care dovedeau o oarecare perspectivă. În reorganizarea grupelor am ținut seamă de depărtarea terenului pentru antrenament față de locuința elevelor, de școala unde învățau și de locul de antrenament. În cursul acestor ani în care am lucrat în total cu peste 1 500 de eleve, nu am întrerupt nici un moment depistarea de jucătoare, reținîndu-le numai pe cele mai bune și de perspectivă. În prezent, am în pregătire 30 de eleve repartizate în trei echipe: una de minibaschet (cu eleve de 10—11 ani), a doua de junioare II (cu eleve de 12—14 ani) și a treia echipă de junioare I (cu eleve de 16—18 ani). Toate echipele sînt angrenate în competițiile cu caracter republican.

Metodele folosite în atragerea și selecționarea elevelor

Cuprinderea elevelor respective în activitatea baschetbalistică a fost cît se poate de grea la început, nefiind înțeles pe deplin scopul acestei activități de către eleve, familie sau școală. În perioada de selecție am întreprins diferite acțiuni, am asistat la lecțiile de educație fizică și la orele de activități sportive, am ținut lecții de educație fizică și ore de activități sportive în școlile respective,

am organizat concursuri de selecție în care au fost trecute probe fizice și tehnice, am organizat jocuri între diferite clase și școli, am asistat la campionatele școlare. În școlile din care am selecționat elevele, am încercat să statornicesc relații principiale și tovărășești cu profesorii de educație fizică, diriginții, directorii și ceilalți profesori din școlile respective. De asemenea, am ținut o legătură permanentă cu familiile elevelor, făcîndu-le vizite acasă, invitîndu-i pe părinți la antrenamente, la jocuri și la ședințele grupei. În aceste ocazii am discutat și analizat comportarea jucătoarelor la diferite forme de activitate. În ceea ce privește metodele de atragere am folosit: afișe, materiale din presă, pliante, reviste, fotografii, am vizionat filme cu teme de baschet, precum și jocuri divizionare, internaționale; am participat la competiții amicale, oficiale, în tabere, excursii și cantonamente.

Conținutul criteriilor de selecție

Selecția este un proces dinamic, continuu, pentru îmbunătățirea în permanență a grupelor, astfel încît posibilitatea primirii elevelor talentate este permanentă.

În munca de selecție am ținut cont de următoarele elemente:

Vîrsta elevelor

Considerăm că vîrsta cea mai potrivită începerii acestei activități este de 10—11 ani pentru fete. În ultimul timp am început să lucrez cu două grupe de fetițe de 8—9 ani, însă nu am tras o concluzie definitivă referitoare la posibilitatea începerii acestei activități la vîrstă fragedă.

Starea sănătății

Am privit cu mult simț de răspundere și am ținut seama de antecedentele stării de sănătate a elevelor cu care am început să lucrez, precum și de rezultatele examenului medical general și ale microradiografiei. În prezent, toate jucătoarele sînt sub observația Dispensarului central pentru sportivi, iar efortul fizic la care sînt supuse este în concordanță cu recomandările comisiei de medici de la dispensar.

După cîțiva ani de pregătire, am constatat că efortul la care au fost supuse sportivele respective a fost dozat bine, individualizat și destul de ușor suportat de acestea. S-a observat o bună adaptabilitate a cordului și a aparatului cardiovascular la efortul impus, cu toate că la această vîrstă se lucrează neeconomic și cu cheltuială mare de energie. Vîrsta la care se aplică acest antrenament de intensitate crescută este corespunzătoare perioadei pubertare, purtînd amprenta marilor prefaceri fiziologice, în care marile funcțiuni organice nu au ajuns la o stabilitate funcțională (în special aparatul cardiovascular și endocrin). Valorile tensiunii arteriale și ale pulsului după efort prezintă o egalizare a valorilor (diferențiala menținîndu-se normală), scăderile și creșterile făcîndu-se paralel. Aceste date, comparate cu cele dinaintea începerii efortului, ne îndreptățesc să afirmăm că metodele folosite nu depășesc capacitatea de efort a organismului la această vîrstă, iar unele variații mai mari s-ar datora unei suprasolicitări a acestuia.

Dezvoltarea fizică

Dezvoltarea fizică, avînd un rol predominant în baschet, am apreciat-o pe baza datelor antropometrice (talie, greutate, capacitate vitală, perimetru toracic) și a observațiilor medico-pedagogice. Am considerat ca indici minimali, privind talia și greutatea la diferite vîrste, astfel:

11 ani — 155 de centimetri — 43 de kilograme;
12 ani — 158 de centimetri — 46 de kilograme;
13 ani — 161 de centimetri — 52 de kilograme;
14 ani — 163 de centimetri — 54 de kilograme;
15 ani — 164 de centimetri — 55 de kilograme.

De asemenea, am avut în vedere valorile indicilor morfologici: anvergura, elasticitatea toracică, precum și detenta (tabelul).

Pregătirea fizică, tehnică și tactică

Pregătirea fizică a elevelor am apreciat-o din punct de vedere al calităților fizice de bază: viteză, forță, rezistență, detentă, îndemînare și al calităților fizice specifice: suplețe, mobilitate, echilibru, stabilite după modul de manifestare a lor în ramura de sport respectivă, în cazul baschetului, executînd diferite exerciții simple cu obiectul de joc (prinderea, aruncarea și conducerea mingii etc).

Probele de control trecute în cadrul concursurilor de selecție au fost: alergare 30 de metri plat, săritura în lungime cu elan, săritura în lungime fără elan, săritura în înălțime prin procedeul preferat, aruncarea mingii de oină la distanță precum și diferite procedee tehnice (conducerea mingii, aruncarea la coș cu o mînă, cu două mîini, pasa cu o mînă, pasa cu două mîini etc).

Pregătirea tehnică are un rol determinant în obținerea rezultatelor superioare, lucru pe care am pus un accent deosebit.

Pregătirea fizică fiind bine gradată, în conformitate cu particularitățile de vîrstă, sex și nivelul dezvoltării fizice, ne-a permis să introducem noi metode, cu încărcătură și efort sporit. În ultima perioadă, datorită dezvoltării calităților fizice, s-a observat o îmbunătățire a exercițiilor procedeelor tehnice, a eficacității, a vitezei de execuție, de reacție și de deplasare, a rezistenței și a coordonării diferitelor mișcări.

În cadrul pregătirii tactice nu am insistat în mod deosebit pe cea colectivă. Personal, consider că nu este indicat să se introducă sistemele de joc la vîrsta junioratului, a profilării jucătorilor pe posturi, lucru care scade inițiativa creatoare a acestora. Echipele pe care le antrenez joacă liber, relaxat, iar jucătoarele dispun de cunoștințe tactice individuale corespunzătoare.

Situația la învățătură

Am acordat o mare atenție acestui element ținînd în permanență o legătură strînsă cu factorii de răspundere din școala de unde proveneau elevele (director, diriginte, profesorii de educație fizică, organizația de pionieri și U.T.C.) precum și cu familiile lor. Am întîmpinat greutăți cu unii părinți, care nereușind să vadă realizarea unui echilibru între activitatea fizică și cea intelectuală în cadrul preocupărilor extrașcolare ale copiilor, au impus acestora ca întregul timp liber să-l afecteze în exclusivitate învățăturii, învățării limbilor străine, pregătirii muzicale sau artistice. Cu toate acestea, am foarte multe eleve cu o pregătire profesională deosebită și care, cu adeziunea totală și controlul riguros al părinților, reușesc să îmbine armonios și eficace aceste forme de activitate.

Pregătirea psihologică

Pregătirea psihologică constituie un criteriu de selecție foarte important, acordîndu-se atenție deosebită calităților morale ale sportivelor (cinstea, modestia, disciplina, corectitudinea, simțul de răspundere, subordonarea intereselor personale celor colective etc), precum și acelora bazate pe voință, curaj, inițiativă, perseverență, stăpînire de sine, hotărîre și altele.

Ultimele cercetări și experimente realizate în Japonia, R.D.G., U.R.S.S. și S.U.A. au demonstrat că pregătirea psihologică are o influență determinantă în profilarea ulterioară a sportivului de mare valoare.

Cum am lucrat după această primă etapă și mijloacele folosite

În stabilirea momentului optim de începere a specializării timpurii am ținut seama de două aspecte: nivelul dezvoltării fizice și al capacității funcționale a elevelor și cerințele ramurii de sport față de organismul în creștere.

Sarcinile propuse pentru această perioadă au fost: inițierea elevelor în baschet și însușirea cunoștințelor tehnice de bază cunoscînd faptul că sistemul nervos al copiilor se bucură de o mare plasticitate, aceștia învățînd cu ușurință cele mai diferite mișcări; dezvoltarea calităților fizice și educarea calităților psi-

hologice. Am acordat o atenţie deosebită vitezei (cu formele ei de manifestare), coordonării şi frecvenţei mişcărilor. În ceea ce priveşte raportul dintre pregătirea fizică generală şi cea specială, ponderea în această primă etapă a fost repartizată astfel : 75 la sută pregătire fizică generală şi 25 la sută pregătire specială şi tehnică.

Mijloacele tehnice principale folosite în această etapă au fost : exerciţii din gimnastica de bază, exerciţii acrobatice simple, jocuri de mişcare cu elemente simple din alergări, sărituri şi aruncări, elemente simple de tehnică individuală sub formă de joc. Apoi au avut loc întreceri cu caracter multilateral şi de instruire pe diferite categorii de vîrstă.

Probele şi normele de control stabilite avînd în vedere vîrsta copiilor, atît pentru pregătirea fizică generală, cît şi pentru cea specială şi tehnică, au fost trecute periodic, iar rezultatele au fost anunţate elevelor, în scopul stimulării lor.

Referitor la problemele legate de atragerea şi selecţionarea copiilor către baschet, consider că eforturile Federaţiei române de baschet de a organiza competiţii republicane pentru mai multe categorii de vîrstă, vin în sprijinul nemijlocit al profesorilor de educaţie fizică, antrenorilor şi copiilor, întrucît dau posibilitatea verificării comparate a felului în care a fost realizată selecţia şi pregătirea sportivă în diferite momente.

Copiii care vin la baschet „să se joace" sînt îndrăgostiţi de ceea ce fac, se dăruiesc în totalitate acestui frumos joc, demonstrează pasiune şi dragoste de echipă, subordonîndu-se intereselor echipei în care cresc şi se formează ca jucători.

Este regretabil însă faptul că unii profesori de educaţie fizică, sau antrenori, participanţi la diferite competiţii, în loc să facă o selecţie corespunzătoare şi să-şi pregătească conştiincios echipa, să o conducă aşa cum sînt indicaţiile, săvîrşesc abateri de la etica profesională. Acestea se manifestă, prin admonestarea permanentă a arbitrilor, acceptarea sau chiar încurajarea jucătorilor în simularea de accidentări, pentru a scoate din ritm echipa adversă, folosirea de jucători care nu corespund vîrstei competiţiei, jucători din alte şcoli, indicarea altor jucători la executarea aruncărilor libere decisive în finalul unor jocuri importante etc. Toate acestea sînt în totală discordanţă cu cinstea şi sinceritatea acestor copii şi de natură să afecteze grav pasiunea şi dragostea lor pentru baschet.

Rezultatele obţinute pînă în prezent cu jucătoarele cu care lucrez le consider ca reprezentînd un început bun de drum, mai ales ţinînd seama de faptul că aceste jucătoare sînt foarte tinere.

Dintre aceste rezultate menţionăm următoarele :

— locul I în „Cupa Carpaţi" desfăşurată la Braşov, ediţia 1966 şi 1967 ;

— locul I în „Cupa S. S. 1" — minibaschet, ediţia 1967, categoria 9—10 ani şi 11—12 ani ;

— locul I în „Cupa Palatului Pionierilor" — minibaschet, ediţia 1967, categoria 9—10 ani şi 11—12 ani ;

— locul I în campionatul republican de baschet — junioare mici, ediţia 1967 (campionatul orăşenesc Bucureşti), etapa de zonă Giurgiu, — finala — Mediaş) ;

— locul I în campionatul orăşenesc Bucureşti, junioare mici, ediţia 1968 ;

— locul I în campionatul orăşenesc Bucureşti, junioare mari, ediţia 1968 ;

— locul I în etapa de zonă (Bacău) şi locul II în finala campionatului şcolilor sportive (Piatra Neamţ), ediţia 1967 ;

— locul I în campionatul de calificare al oraşului Bucureşti, ediţia 1967 şi calificare în divizia naţională B ;

— locul II în campionatul diviziei naţionale B, seria I, ediţia 1967—1968 ;

— locul I în campionatul şcolilor sportive, ediţia 1968 ;

— trei jucătoare selecţionate în lotul republican A de junioare şi trei în lotul B.

Munca cu copiii necesită o dăruire totală din partea antrenorilor şi sportivilor ştiut fiind faptul că numai în acest fel se pot obţine rezultate deosebite. Avem datoria să îmbunătăţim această muncă cu rol hotărîtor în obţinerea viitoarelor performanţe şi să contribuim substanţial prin posibilitatea selecţionării în loturile reprezentative a cît mai multe elemente dotate, cu o pregătire sportivă superioară, pentru ridicarea calitativă a baschetului şi a prestigiului sportiv al patriei noastre.

Résumé

Dans le cadre des préoccupations extrascolaires, les éléves ont des multiples possibilités de choisir le mode d'emploi de leur temps libre. L'activité sportive occupe une place importante dans ces préoccupations. C'est la raison majeure de l'importance revétue par la séléction entreprise par le professeuer d éducation physique ou par l'entraîneur. On presente les méthodes employées par l'auteur de l'article pour la séléction des élèves dans la pratique du basketball. On doit remarquer parmi les crytères de séléction l'âge des élèves, leur état de santé, le développement physique, la préparation physique, téchnique et tactique, leur situation scolaire et la préparation psychologique.

On prèsente ausi la dynamique de certains indices morfo-fonctionnels quî mettent en évidence la justésse des crytères employés dans la séléction, ainsi que leur matérialisation dans les bons résultats sportifs.

Summary

In the frame of the out of school cares, the schools pupils have many possibilities to choose the way to spend their leisure time. Among the various modalities, sport is one of the most important. In the present article are shown the methods used by the author for attracting and selecting the girl pupils in practicing the game of basketball.

In what concerns the selection norms it should be observed: the age, health conditions, physical development, physical technical and tactical preparation, the learning status, the psychological preparation.

The article presents the dinamic of the records of the various morpho-functional indexes in view of showing the justness of the norms used in the frame of the selection, as well as their materialization in top sporting results. (Gh. Benone)

Antrenor
GUSTAV FISCHER
Clubul sportiv Progresul

FOLOSIREA APARATELOR AJUTĂTOARE ÎN ANTRENAMENT LA SĂRITURI ÎN APĂ

În ultima vreme, performanțele obținute la aproape toate disciplinele sportive au crescut considerabil atît pe plan intern, cît și pe plan mondial. Sîntem convinși că ele vor continua să crească vertiginos și pe mai departe mai ales la acele ramuri de sport care pot fi influențate de tehnică și perseverență în antrenament.

Pentru realizarea acestor performanțe a contribuit în mare măsură perfecționarea metodelor de antrenament bazate pe cunoașterea temeinică a tuturor principiilor de bază „generale și speciale" ale fiziologiei, psihologiei, pedagogiei, biomecanicei etc.

În scopul rezolvării acestor sarcini se întrebuințează de multă vreme o serie de materiale, instalații, aparate ajutătoare (cu posibilități de folosire generale sau speciale) și observăm că preocupările specialiștilor pe plan mondial sînt îndreptate în căutarea unor noi aparate precum și perfecționarea celor existente.

Desigur că introducerea și folosirea aparatelor ajutătoare nu este un lucru nou, aceasta fiind o cerință de bază a antrenamentului sportiv. De felul în care vor fi folosite va depinde în mare măsură îndeplinirea obiectivelor propuse pentru a fi realizate în cadrul antrenamentului și, implicit, creșterea performanțelor sportive.

Datorită faptului că la sărituri în apă majoritatea exercițiilor se compun din rotări (salturi, șuruburi, piruete) am considerat că este necesar să analizăm cauzele care frînează perfecționarea acestora. Pentru a obține performanțe mai bune, propunem metode și mijloace care să ușureze învățarea și perfecționarea rotărilor.

Salturile (rotările) executate la sărituri în apă sînt cuprinse într-un tabel elaborat de Federația Internațională de Natație și se fac fie la trambulina elastică de 1 sau 3 metri înălțime, fie pe platformă, de 5 sau 10 metri înălțime.

Sensul de rotare poate fi: înainte, înapoi, lateral sau combinat. Săriturile sînt încadrate în 6 grupe, adică: grupa 1 — înainte; 2 — înapoi; 3 — răsturnat; 4 — contra; 5 — sărituri cu șuruburi și 6 — sărituri din echilibru (stînd pe mîini).

În timpul rotării corpul parcurge, în zbor, o anumită distanță denumită traiectoria săriturii. Aceasta corespunde unui anumit timp de zbor, care este legat direct de înălțimea săriturii, de locul de plecare, de locul de plecare plus înălțimea realizată de săritor la desprindere.

În acest interval de timp, săritorul este obligat să execute un număr de rotări care vor trebui oprite la o anumită distanță de apă pentru a avea suficient timp și spațiu în realizarea unei poziții precise și favorabile intrării în apă.

În timpul executării acestor sărituri, organismul este supus la o serie de solicitări destul de mari cum sînt cele provocate de:

a) mediul și factorii externi adică : zborul (căderea) de la diferite înălțimi, intrarea în apă cu șocul respectiv, presiunea apei, care este destul de mare la adîncimi de 3—5 metri și pierderea calorică provocată de trecerea continuă din apă pe uscat, condițiile atmosferice etc ;

b) fenomenele subiective în analiza situației reale (frica, inhibiția etc), care și ele influențează marile funcțiuni, sistemele de orientare și reglare, creînd o stare de dezechilibru funcțional mai accentuat la cei ce nu posedă aptitudini speciale pentru aceste mișcări. De altfel, acest lucru este explicabil datorită faptului că omul, în decursul dezvoltării lui biologice și sociale, nu a avut nevoie de aceste mișcări (rotări) din care cauză nici structura sa pentru aceste mișcări nu s-a dezvoltat corespunzător.

Numărul foarte mic de sportivi care execută sărituri de dificultate mai mare (triplu salt și jumătate, salt și jumătate cu dublu șurub și jumătate înapoi etc) și stabilitatea în execuția corectă, precisă, foarte rar întîlnită, ne întărește convingerea că dificultatea în obținerea performanțelor mai înalte sînt solicitările mari la care este supus organismul în timpul executării acestor sărituri (rotări) pentru care în mod normal nu au fost create condiții de adaptare necesare.

Privind modul în care se desfășoară antrenamentele la sărituri în apă putem afirma că munca efectivă de învățare și perfecționare a rotărilor precum și adaptarea organismului la aceste solicitări începe mult prea tîrziu, iar numărul de repetări al acestor rotări este mult prea mic pentru a putea vorbi de formarea unor deprinderi motrice cu toate cerințele necesare din punct de vedere fiziologic, psihic și tehnic.

O mare lipsă a metodicii de antrenament este și unilateralitatea în folosirea mijloacelor, fapt care îngreuiază de asemenea foarte mult adaptarea organismului la poziții neobișnuite și capacitatea de orientare în zbor, specifice săriturilor în apă.

Nu se folosesc în suficientă măsură toate mijloacele oferite de gimnastica acrobatică, artistică și sportivă, în formarea calităților de echilibru, a ținutei corecte, a mobilității și a forței, atît de necesare în obținerea performanțelor sportive superioare.

Referindu-ne numai la săriturile cu rotări, dificultatea cea mai mare constă în posibilitatea redusă de a efectua un număr de rotări, chiar minime cu forța proprie și într-un timp scurt de zbor pentru a avea un efect mai substanțial în procesul formării și adaptării organismului la rotări.

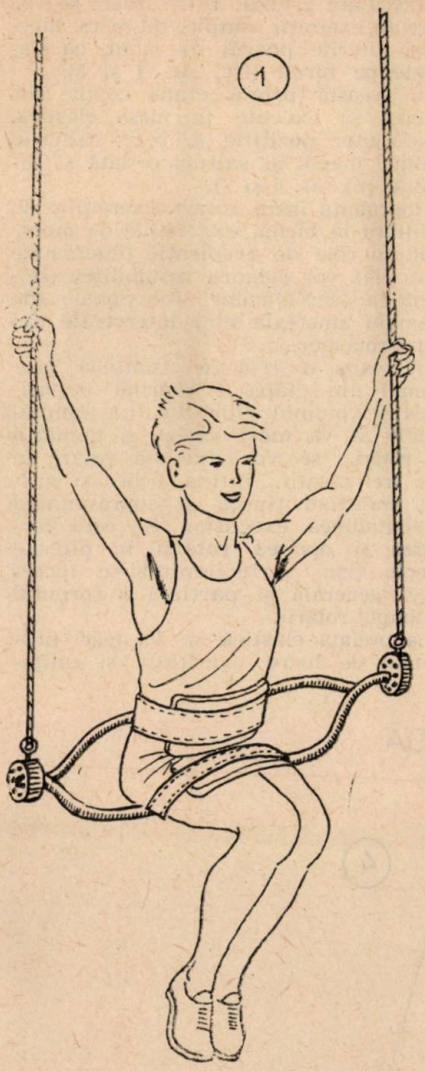
Observînd greșelile și greutățile ivite în antrenamentele de sărituri în apă, căutînd forma potrivită pentru aplicarea principiilor de bază ale fiziologiei, psihologiei și metodicii de antrenament, ne-am orientat spre un program de antrenament cu caracter de specializare timpurie folosind o serie de aparate ajutătoare, unele de concepție proprie, prin care sîntem convinși că vom îmbunătăți procesul de instruire, formînd într-un timp mai scurt săritori cu perspective.

În prezentul material vom da un exemplu de orientare și modul de rezolvare în ceea ce privește adaptarea organismului la rotări și „șuruburi", prin folosirea unor metode și mijloace mai adecvate scopului (în cazul de față a unor dispozitive concepute de autor).

Rotările și „șuruburile" executate la antrenamentele de la trambulină fie în bazin, fie pe uscat (la plasa elastică) nu pot rezolva complet problema adaptării organismului la rotări deoarece sînt limitate la cel mult două rotări legate, fără posibilitate de a se mări sau micșora viteza sau numărul de repetări. Prin folosirea scaunului și leagănului rotativ (construcție proprie), sportivul are posibilitatea să efectueze un număr nelimitat de rotări cu viteză variată atît înainte, cît și înapoi, în cele trei poziții : A — întins ; B — echer ; C — grupat (fig. nr. 1). Scaunul rotativ este atîrnat de tavan prin două frînghii. El este format dintr-un dispozitiv de metal în care se așază sportivul, fiind legat de abdomen și coapsă prin două curele late. Așezarea sa în dispozitiv trebuie să fie comodă ; toate părțile cu care vine în contact sportivul trebuie să fie tapițate pentru a nu provoca rosături.

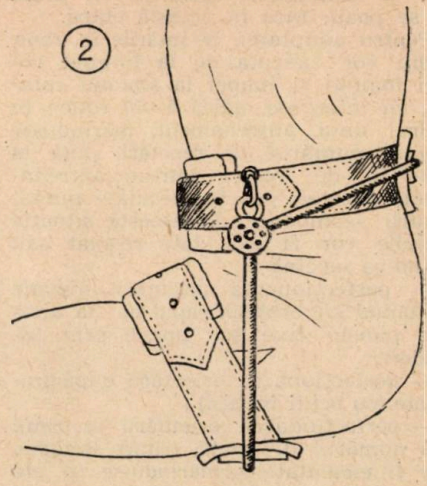
În construirea scaunului rotativ trebuie avut în vedere ca axul de rotare să corespună, pe cît posibil, cu centrul de greutate al sportivului în timpul rotării, la cele trei poziții (întins, echer, grupat). Din această cauză este necesar să avem cel puțin două asemenea dispozitive : unul cu dimensiunile corespunzătoare copiilor mici și altul celor mai mari (fig. nr. 2).

La scaunul rotativ vor fi executate mișcări care dezvoltă sau perfecționează o serie de calități fizice (forță,



mobilitate, viteză şi rezistenţă), mai cu seamă cele specifice. Faptul că sportivul este suspendat, iar braţele şi picioarele sînt libere el poate învăţa şi perfecţiona tehnica de formare, accelerare şi oprire a rotărilor. Totodată, se acomodează cu solicitările neobişnuite la care este supus, perfecţionîndu-şi toate sistemele de orientare în timpul rotării. Pentru exemplificare dăm cîteva exerciţii care desigur vor fi completate de fiecare antrenor, după necesitate :

— formarea poziţiilor A, B, C şi revenire în poziţia iniţială ;



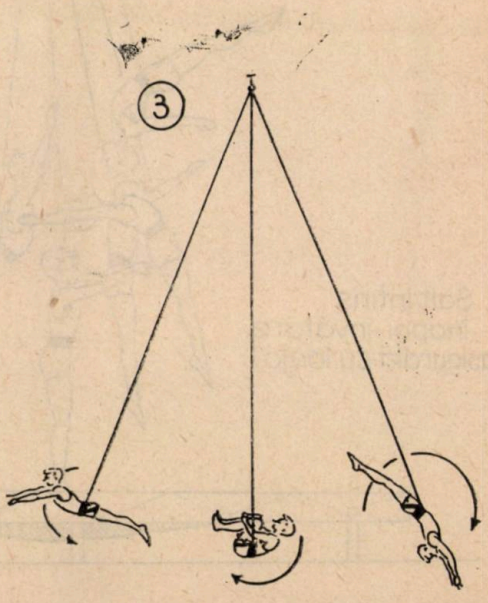
— formarea, accelerarea şi oprirea rotărilor înainte ;

— formarea, accelerarea şi oprirea rotărilor înapoi (fig. nr. 3).

Toate rotările se execută în cele trei poziţii A, B, C controlînd tot timpul ţinuta corectă a sportivului.

În ceea ce priveşte programul referitor la adaptarea organismului la me-

LEAGĂN ROTATIV



diu și solicitările specifice voi arăta ce se poate face în această etapă.

Pentru adaptarea la rotările în zbor, copiii vor executa de la început rotări înainte și înapoi la scaunul rotativ, cu intervale, adică 5—10 rotări în cadrul unui antrenament, mărindu-se treptat numărul de repetări, pînă la 100—150 de rotări într-un antrenament. Acestea pot fi executate numai pentru acomodare. În această situație rotările vor fi executate relaxat sau avînd ca sarcină :

— perfecționarea orientării vizuale acționînd cu brațele, capul etc la diferite puncte fixe sau oprire prin întindere ;

— perfecționarea orientării după gravitate (cu ochii închiși) ;

— perfecționarea orientării în timp sau numărul de rotări (ritm). Rotările vor fi executate urmărindu-se ca ele să se facă cu ținută corectă.

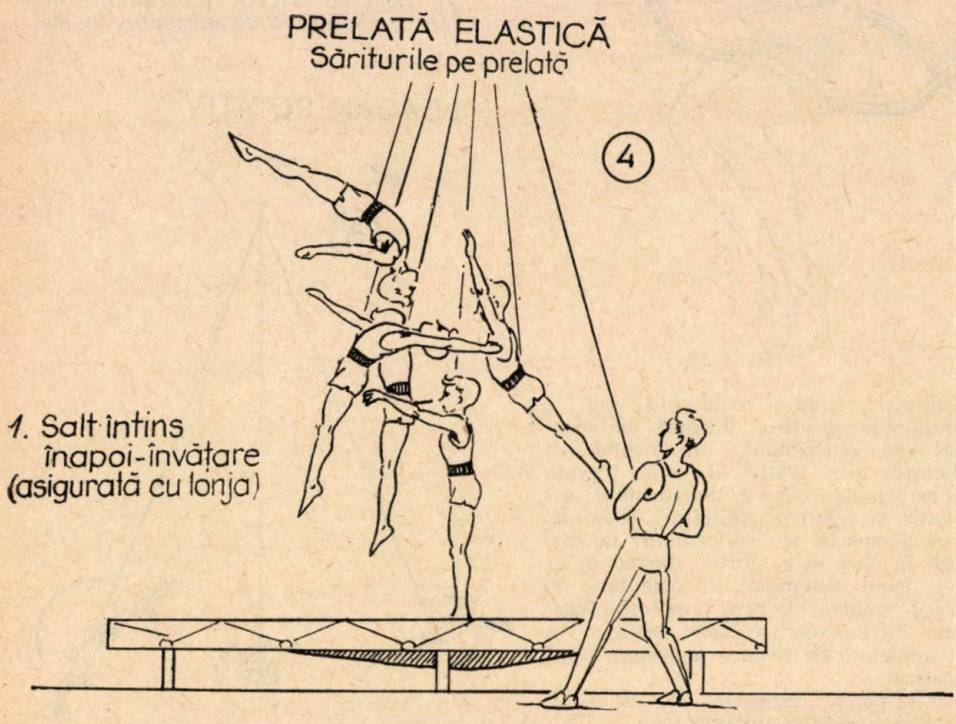
Concomitent se va lucra la prelata elastică, unde, susținut de lonjă, sportivul va învăța și perfecționa salturile înainte și înapoi, cîte 10 în serie, mărindu-se treptat volumul repetărilor și îngreuind executarea salturilor prin bătaie pe lada de gimnastică. Ele vor fi executate grupat. Între rotări se vor executa exerciții simple, de mers, alergare, diferite poziții de stînd, cu variante pe bîrnă (fig. nr. 4 și 5).

În această primă etapă copiii vor încerca să execute la masa elastică, fără ajutor pozițiile a, b, c, salturile înainte, înapoi și salturi o dată și jumătate (fig. nr. 6 și 7).

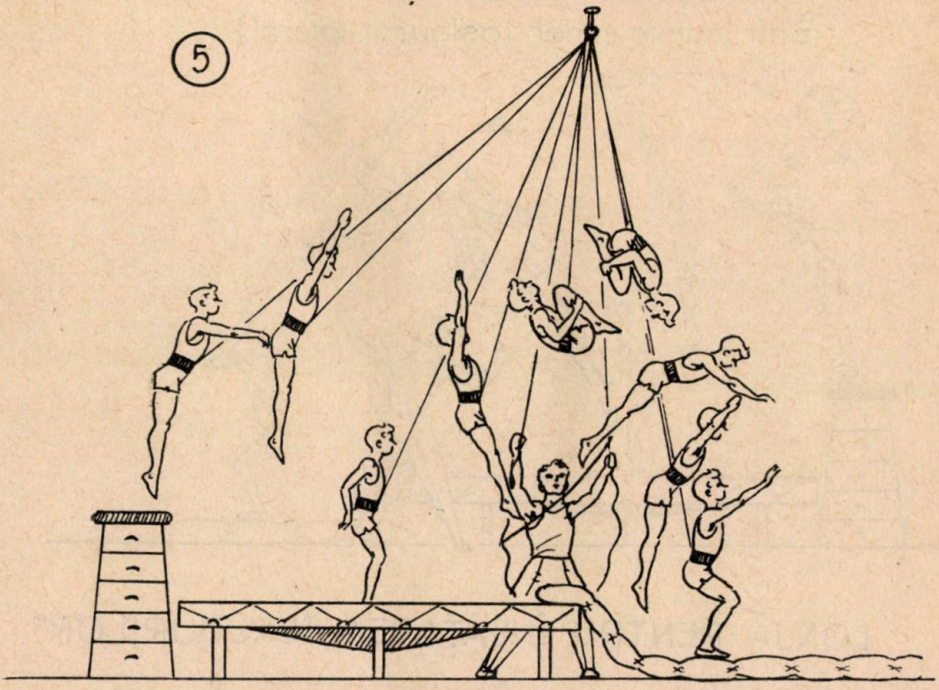
Alternanța între rotări, exercițiile de echilibru la bîrnă, exercițiile de mobilitate și cele de respirație (intercalate între ele), vor asigura restabilirea continuă a dereglărilor funcționale (de exemplu amețeala etc) intervenite din cauza rotărilor.

În etapa a II-a se continuă programul din etapa I mărind intensitatea și volumul efortului. La scaunul rotativ se va mări viteza și numărul de rotări : se vor executa rotări în cele trei poziții : întins, echer și grupat, corectînd ținuta și supraveghind corectitudinea execuției. Se cere formarea și oprirea rotării în diferite puncte fixe, perfecționîndu-se încordarea generală și parțială a corpului în timpul rotării.

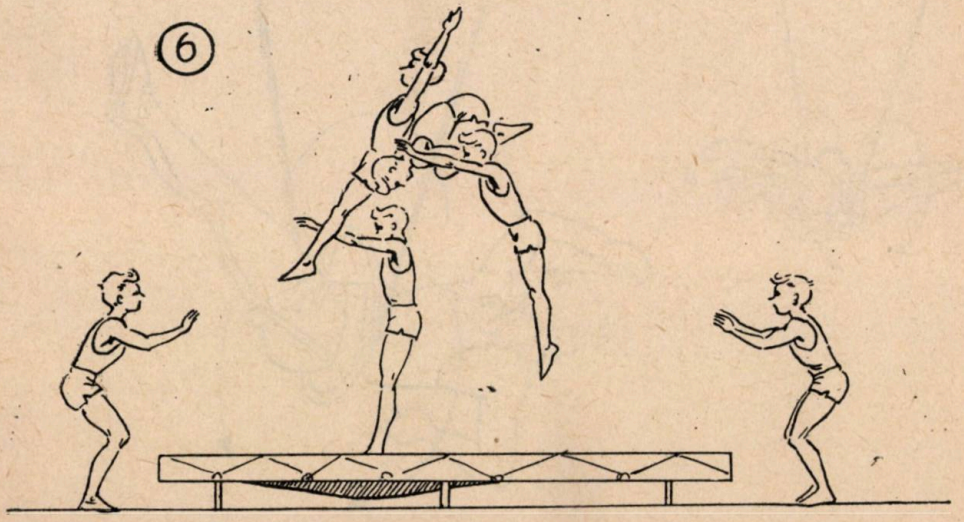
La prelata elastică se va mări programul de lucru cantitativ și calita-



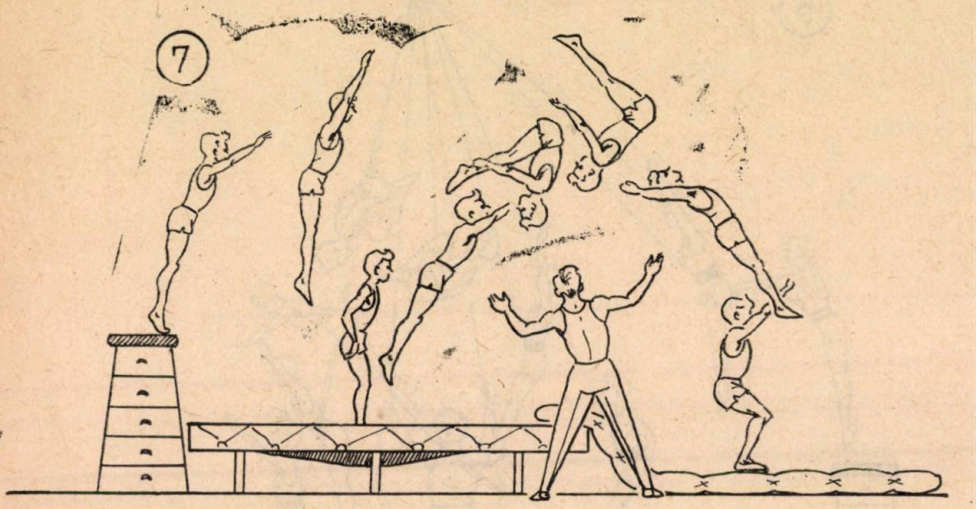
2. Salt înapoi grupat (deplasare înainte)
faza de învățare (asigurat cu lonja)



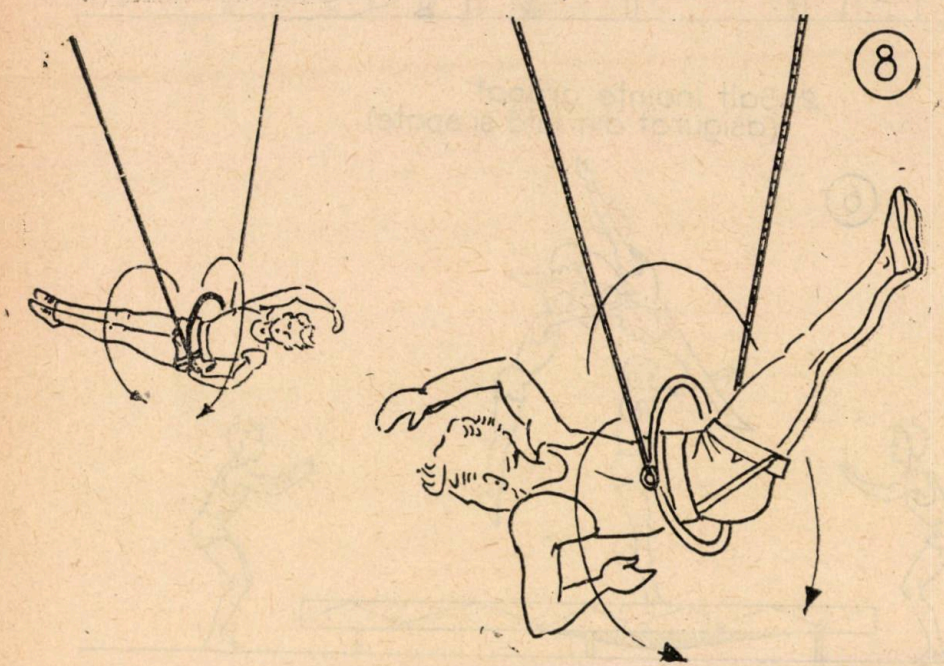
2. Salt înainte grupat
(asigurat din față și spate)



PRELATĂ ELASTICĂ
Sărituri de pe prelată
Salt înainte echer (asigurat lateral)



LONJĂ PENTRU ÎNVĂȚAREA „ȘURUBURILOR"



tiv ajungînd pînă la executarea triplului salt înainte şi dublul salt înapoi, susţinut cu lonjă.

La masa elastică vor fi executate toate salturile libere, completînd programul cu „şuruburi" (fig. nr. 8).

Repetările intense susţinute cu lonjă (50—60 de ori) şi în torent vor contribui la creşterea rezistenţei specifice şi adaptarea în continuare a organismului la rotări.

În etapa a III-a va fi continuat programul din etapele anterioare, mărind o dată viteza, altădată volumul şi intensitatea, dezvoltînd şi stabilind capacitatea fiziologică şi nervoasă a sportivului.

Toate salturile vor fi executate liber la masa elastică, completînd programul cu dublu salt înainte şi înapoi, precum şi combinaţii în torent.

În afara celor arătate mai sus, în antrenamentul săritorilor în apă, mai folosim o serie de aparate şi dispozitive, în majoritate de concepţie originală dintre care amintim :

— dispozitiv pentru rotări laterale, piruete (fig. nr. 9) ;

— dispozitiv pentru rotări complexe „şuruburi" (fig. nr. 10) ;

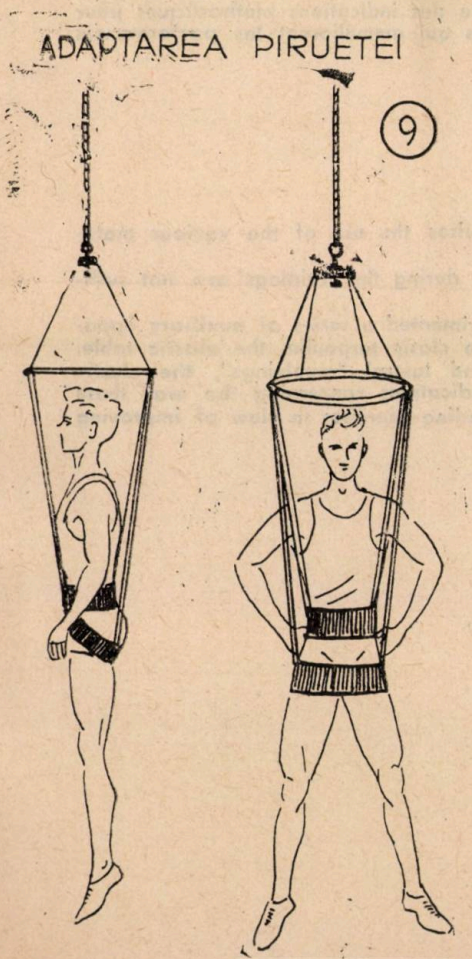
— prelată elastică ;

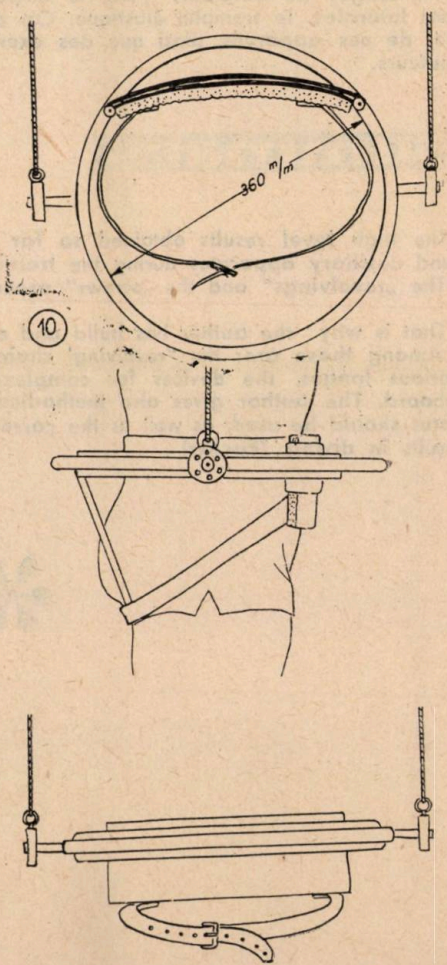
— masă elastică ;

— lonje de diferite construcţii ;

— trambulină elastică, demontabilă, pentru sală.

După cum am afirmat mai înainte, problemele dezbătute pot fi rezolvate numai parţial în condiţiile şi cu mijloacele care ne stau la dispoziţie în momentul de faţă.





Procesul de cercetare a fenomenelor de solicitare, a dereglărilor și influența lor negativă în procesul de instruire este abia la început și vor trece încă mulți ani pînă se va stabili pe baza unor date concrete formele precise și eficace de îmbunătățire a procesului de antrenament.

Am căutat ca pe baza observațiilor făcute în decursul activității noastre și al orientării rationale, aplicînd concret principiile de bază ale fiziologiei, psihologiei, pedagogiei și biomecanicei să îmbunătățim mereu procesul de instruire în vederea ridicării performanțelor la sărituri în apă.

Résumé

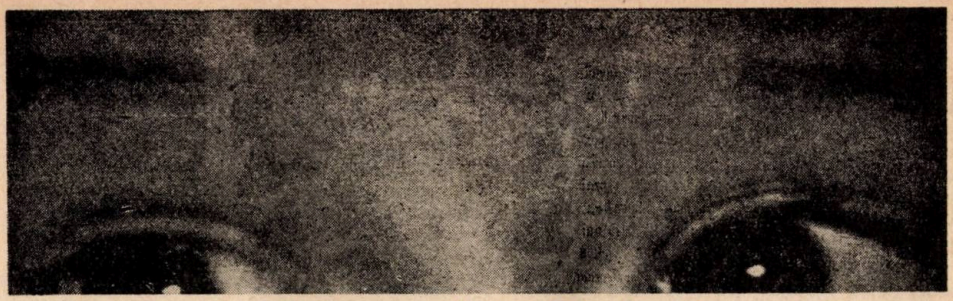
Le niveau trés élevé des perormances sportives d'aujourd'hui réclame l'utilisation dans les entraînements des matériaux et appareils auxiliaires. Les sauteurs en eau ont besoin, ainsi, en plus des rotations et des „vis" au tremplin, d'un tas d'appareils auxiliaires. Parmi ceux-là: la chaise rotative, la tente élastique, la table élastique, les longes de différents types, le dispositif pour rotations compléxe et pour rotations latérales, le tremplin élastique. On donne des indications méthodiques pour l'emploi de ces appareils, ainsi que des exercices qui amméliorent les performanses des sauteurs.

Summary

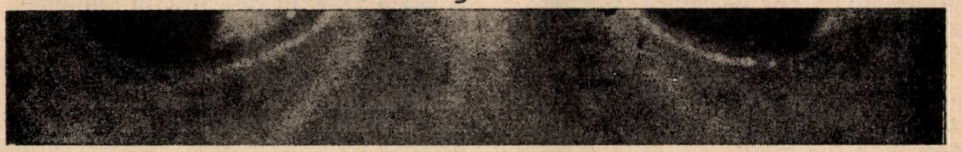
The high level results obtained so far requires the use of the various materials and auxiliary apparatus during the trainings.

The „revolvings" and the „screws" executed during the trainings are not sufficient.

That is why the author has build and experimented a series of auxiliary apparatus. Among those are: the "revolving' chair, the clasic tarpaulin, the elastic table, the various longes, the devices for complexe and lateral "revolvings", the elastic springboard. The author gives also methodical indications concerning the way these apparatus should be used, as well as the corresponding exercises in view of improving the results in diving. (Fischer)



Educaţia fizică



în învăţămînt

Prof.
MIRCEA SIMEON
ŞTEFAN PETREA

Liceul nr. 1 — Ploieşti

CONTRIBUŢII PRIVIND SARCINILE, CONŢINUTUL ŞI MIJLOACELE LECŢIEI DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Despre conţinutul şi structura lecţiei de educaţie fizică s-a scris şi s-a tradus mult. Sîntem convinşi că şi în viitor aceasta va constitui obiectul preocupărilor specialiştilor, datorită modificărilor survenite în structura şi conţinutul ei pe de o parte şi în mod deosebit datorită importanţei pe care lecţia de educaţie fizică o are în rezolvarea înfăptuirii obiectivelor prevăzute la acest obiect de învăţămînt, pe de altă parte.

Conţinutul activităţii de educaţie fizică a suferit de-a lungul anilor schimbări în sensul îmbogăţirii lui, datorită creşterii exigenţei privind o mai bună pregătire fizică a tineretului şcolar. În ultimele programe în vigoare, observăm un accent deosebit pus pe însuşirea unui volum crescut de deprinderi motrice, din diferite discipline de bază, dublat în acelaşi timp de cerinţe din ce în ce mai ridicate pe linia dezvoltării calităţilor fizice.

Faţă de această situaţie, pe baza experienţei de la catedră şi în urma observaţiilor făcute de un număr mare de profesori de educaţie fizică, considerăm util să analizăm în ce măsură cele prevăzute de Ministerul Învăţămîntului în legătură cu sarcinile reieşite din programă pot fi rezolvate.

Pentru motive pe care nu considerăm util să le aprofundăm, ne vom reţine să discutăm unul din criteriile de bază ale organizării şi desfăşurării lecţiei de educaţie fizică, şi anume probele şi normele de control. Nu analizăm acest criteriu deoarece condiţiile în care se trec acestea nu sînt în toate şcolile asemănătoare şi în special corespunzătoare.

În schimb, vom face apel la aprecieri privind posibilităţile de dezvol-

tare ale calităților fizice și deprinderilor motrice, raportate la timpul afectat pentru predarea și însușirea acestora. Discordanța dintre acești doi factori constituie, după părerea noastră, cauza principală a slabei pregătiri (sub acest aspect) cu care elevii termină școala medie. Afirmația privind nivelul necorespunzător de pregătire este bazată pe lucrarea statistică prezentată de conf. univ. Octavian Bănățan la Consfătuirea metodico-științifică din noiembrie 1967, organizată de către Cabinetul metodic al C.J.E.F.S. Prahova.

Vom încerca să explicăm în ce constă discordanța între cerințe și volumul de timp afectat realizării acestora.

În planul de învățămînt pentru clasele V—XII sînt afectate cîte 2 ore săptămînal. Orele de activități sportive fiind facultative (de ele beneficiind un număr restrîns de elevi) nu constituie un mijloc de pregătire pentru toți elevii. Într-un an școlar sînt 33 de săptămîni de școală, deci un total de 66 de lecții de educație fizică. La un calcul mai atent, observăm următoarele :

— programa prevede 3 lecții teoretice ;

— pentru darea normelor de control sînt necesare 9 lecții ;

— normele preliminare reclamă și ele cel puțin 2 lecții.

Vor rămîne pentru ore de lucru, în total, 52 de lecții.

Aceste 52 de lecții transformate în ore se reduc la 43 de ore, întrucît o lecție are doar 50 de minute. În cele 43 de ore sînt incluse și minutele necesare organizării colectivului (raport, notarea absențelor și anunțarea temei), precum și cele 1—2 minute afectate concluziilor făcute de profesori la sfîrșitul lecției. Deci, sînt momente în care efectiv nu se lucrează nimic practic, dar aceste momente sînt absolut necesare lecției. Dacă socotim că folosim pentru aceasta 5 minute în fiecare lecție, constatăm că numărul orelor de lucru efectiv, cuprinzînd partea pregătitoare și fundamentală însumează mai puțin de 40 de ore într-un an școlar.

Conform afirmației făcute anterior, trebuie să raportăm acest timp de lucru atît la sarcinile educației fizice, cît și la cerințele programei. Propunem ca în cadrul cerințelor, problema calităților fizice să o neglijăm. Motivăm aceasta întrucît numai volumul deprinderilor motrice prevăzute în programă este suficient pentru a ilustra că realizarea cerințelor, din acest punct de vedere, nu poate fi obținută.

Legile privind formarea deprinderilor motrice impun profesorului să-și axeze tematica planului calendaristic aproape în exclusivitate pe însușirea normelor de control.

Să analizăm spre exemplu trimestrul al III-lea al anului școlar, la clasa a IX-a, în care sînt 10 săptămîni de școală, deci în total 20 de lecții de educație fizică. Conform programei, 1 oră va fi rezervată lecției teoretice, iar 3 ore lecțiilor pentru darea normelor de control. Știm că în cadrul lecțiilor de control elevii mai lucrează „ceva" în afara trecerii normei, dar acest „ceva" este foarte puțin. Rămîn deci 16 lecții din cele 20 pentru formarea deprinderilor motrice cerute de normele de control ; întrucît unele teme, ca ieșirea la paralele cu întoarcere de 180 de grade, reclamă un număr sporit de repetări, trebuie afectate aproximativ 10 lecții care să permită însușirea acestui element.

Iată deci că, în final, ne rămîne doar un număr de 6 lecții în care trebuie să rezolvăm toate celelalte cerințe ale programei, întrucît indicațiile cer ca normele de control să nu constituie un scop în sine. Raportul dintre numărul de lecții legate strict de normele de control și numărul lecțiilor folosite la realizarea celorlalte sarcini pledează pentru contrariu (14 la 6).

Creșterea motricității generale se realizează numai pe un fond bun al calităților fizice de bază. Aceasta se obține în paralel (motricitate — calități fizice), dar în cele mai dese cazuri calitățile preced și trebuie să preceadă motricitatea.

Prevederile programei au ținut seama de această realitate dar nu au ținut seama de volumul redus de lucru de care pot beneficia elevii în cele aproape 40 de ore. Dacă prin folosirea unor metode corespunzătoare putem rezolva oarecum problema formării deprinderilor motrice, în volumul de timp ce-l avem la dispoziție, nu același lucru îl putem face în privința dezvoltării calităților fizice, întrucît volumul de lucru este determinant. Oricît de corect s-ar executa o tracțiune la bară sau o flotare, nu putem vorbi de dezvoltarea forței decît dacă se execută un număr mare de repetări, chiar cu un grad mai mic de corectitudine. Nu-

mărul mare de repetări necesită timp cu atît mai mult cu cît efortul cerut de exercițiul respectiv impune executarea acestora în reprize în care trebuie introduse pauzele necesare unei reveniri parțiale.

Față de aceste afirmații, mulți vor fi tentați să argumenteze că într-o lecție se pot rezolva două-trei teme, sau că anumite elemente de tehnică se reiau de la an la an. De exemplu, săritura în lungime cu elan se învață în clasa a V-a, cînd îi sînt afectate 3—4 ore; de la procedeul „ghemuit" se trece în anii următori la procedeul „întins", iar în ultimele clase elevii își însușesc procedeul „cu pași în aer". Cumulînd pe parcursul tuturor anilor numărul de ore afectat săriturii în lungime s-ar părea că acesta ar fi suficient. În realitate nu credem că o deprindere motrică poate să se învețe, să se îmbunătățească și să se fixeze printr-un număr de repetări relativ mic, astfel încît procesul de regres și de pierdere a deprinderii să nu acționeze de-a lungul unui an, pînă cînd această temă (săritura în lungime cu elan) va apare din nou în planificarea calendaristică a profesorului. Legile de regres ale deprinderilor motrice considerăm de multe ori că nu au voie să apară fiindcă „nu vrem noi" și poate din această cauză în anul următor continuăm munca, ca și cum ultima oră cu această temă am ținut-o săptămîna trecută.

Din cele relatate pînă aici ar reieși că ne situăm pe o poziție pesimistă, negativistă chiar, din care se poate trage concluzia că: eficiența orelor de educație fizică în momentul de față este aproape nulă. Dacă în cele arătate a existat uneori poate o exagerare a realității, nu a existat însă negarea importanței celor două ore de educație fizică, din foarte multe puncte de vedere. Valoarea acestor ore constă și în faptul că elevul în cadrul acestei activități învață cum să se miște, își însușește anumite elemente de bază, care prin repetarea în afara orelor de curs să le folosească în mod pozitiv în ridicarea potențialului lui fizic. De asemenea, prin măiestria cu care sînt organizate orele de educație fizică se rezolvă parțial și destinderea necesară elevilor după eforturile depuse în cadrul celorlalte cursuri.

Dacă acceptăm aprecierile de pînă acum, trebuie să conchidem că pentru rezolvarea sarcinilor educației fizice în școală la nivelul cerut de societatea noastră nu este suficientă numai o îmbogățire a conținutului acesteia, ci trebuie găsite și căi de rezolvare a acestora. În această ordine de idei, credem că ar trebui urmate 3 căi și anume:

I. creșterea numărului orelor de educație fizică;

II. creșterea volumului de mișcare neorganizată a elevilor:

III. creșterea eficienței lecției de educație fizică prin îmbunătățirea metodelor și mijloacedor folosite.

Rezolvarea primului punct, nu se poate realiza pentru moment, dat fiind planul de învățămînt pe de o parte, iar pe de altă parte existența unor prea puține baze sportive școlare, în special a lipsei sălilor de sport.

Cu privire la creșterea volumului mișcării neorganizate a elevilor, trebuie să arătăm că din acest punct de vedere, actualele generații de elevi desfășoară o activitate fizică în afara școlii, din ce în ce mai redusă. Într-o lucrare intitulată „Importanța lucrului zilnic acasă" am vorbit despre cauzele care determină scăderea mișcării sub formă de joc a copiilor. Problema asigurării posibilității de mișcare, de joacă, va trebui să constituie pe viitor o preocupare deosebită pentru Consiliile provizorii ale orașelor și municipiilor. Dacă altă dată, cu ore mai puține, dar mai bine organizate se obțineau totuși rezultate apropiate de cele de azi, aceasta se datora tocmai faptului că tineretul școlar beneficia de posibilitatea de a-și petrece prin joacă timpul rezervat pentru recreere. Din unele date statistice culese de noi, reiese că în cadrul preocupărilor tineretului școlar numai la un număr de aproximativ 5 pînă la 10 la sută dintre aceștia, destinderea se face prin sport.

Situația ni se pare că este îngrijorătoare, întrucît din aceleași date ale cercetărilor întreprinse reiese că a scăzut considerabil apetitul elevilor pentru mișcare. Mulți dintre aceștia preferă vizionarea spectacolelor sportive la televizor și numai un număr foarte redus preferă să facă sport. Aici trebuie să remarcăm că prin conținutul lor nu întotdeauna orele sînt agreabile. Ne permitem sugestia ca metoda lucrului pe ateliere în sală să fie aplicată uneori și în lucrul pe ateliere în aer liber, în care, fiecare atelier să constituie o disciplină sportivă (atletism, baschet, handbal, volei), iar grupele acestor ateliere, pe discipline, să fie alcătuite pe baza dorinței elevilor. Ca-

lităţile fizice şi deprinderile motrice se realizează în măsură sporită, atunci cînd elevii lucrează cu plăcere.

A treia şi cea mai importantă cale de îmbunătăţire a pregătirii fizice considerăm că este creşterea eficienţei lecţiei de educaţie fizică prin modernizarea metodelor şi mijloacelor folosite.

Cerinţele noi ale lecţiei de educaţie fizică au determinat modificarea conţinutului acestuia. Bogăţia conţinutului a impus găsirea unor metode noi, iar mijloacele, exerciţiile fizice, conţinutul acestora, pe care noi le considerăm extrem de importante pentru etapa actuală trebuie să se modifice şi ele. Abordînd această problemă cu privire la exerciţiile folosite în cadrul lecţiilor de educaţie fizică şi în toate părţile ei considerăm că aceste exerciţii, pe lîngă faptul că se vor încadra în metode menite să le mărească eficacitatea, modul de alegere a acestora va trebui să aibă la bază următorul criteriu :

— să rezolve atît probleme de formare a deprinderilor motrice, cît şi rezolvarea sarcinilor privind dezvoltarea calităţilor fizice. Asta înseamnă că pentru obţinerea forţei în picioare, de exemplu, în loc de simple genuflexiuni sau sărituri să executăm „desprinderi" prin sărituri specifice unei discipline oarecare (atletism, volei sau baschet).

În concluzie, se impune să găsim elemente simple, analitice, din tehnica diferitelor discipline sportive prevăzute în viitoarele programe şi prin acestea să rezolvăm sarcina dezvoltării calităţilor fizice, asigurîndu-ne implicit o mai uşoară formare a deprinderilor motrice. Vom cîştiga timp şi vom mări astfel eficacitatea lecţiilor. Am văzut că timpul efectiv de lucru constituie principala greutate în rezolvarea sarcinilor educaţiei fizice în şcoală. Problema modernizării trebuie să cuprindă şi acest aspect.

Pînă la aplicarea metodelor de mărire a volumului şi intensităţii lucrului din partea fundamentală a lecţiei, partea pregătitoare, bine efectuată, avea o densitate mai ridicată decît cea fundamentală, tocmai datorită slabei organizări a acesteia. Să analizăm un exemplu avînd ca sarcină învăţarea săriturii în lungime, prin procedeul „ghemuit". După o încălzire în care s-au folosit exerciţii de mers, forme de alergare, sărituri pregătitoare, eventual o ştafetă simplă se trece apoi în partea fundamentală, cu un colectiv de aproximativ 35—40 de elevi, la învăţarea săriturii în lungime. Făcînd un calcul simplu în care fiecare elev lucrează a 40-a parte din timpul afectat părţii fundamentale şi considerînd prin absurd că între sărituri nu există nici un fel de pauză, revine unui elev un efort de aproximativ 30 de secunde. Comparînd efortul susţinut în această jumătate de minut cu efortul din partea pregătitoare reiese clar că partea fundamentală se găseşte în inferioritate netă faţă de lucrul efectuat de elevul respectiv în partea pregătitoare.

Profesorii de educaţie fizică, în marea lor majoritate, au cunoscut acest fapt şi au încercat să îmbunătăţească uneori într-o oarecare măsură densitatea părţii fundamentale. Numai cercetarea sistematică, experimentală a putut determina schimbarea metodelor, alături de cele vechi, făcînd apel şi la cele noi. Remarcăm că, din acest punct de vedere, unele adevăruri stabilite, cum ar fi de exemplu aplicarea metodei lucrului „în circuit" nu mai au nevoie de justificare. Este important însă ca fiecare dintre profesorii de educaţie fizică să cerceteze aplicarea acestei metode în condiţii diferite, cu colective diferite şi să vedem în ce măsură, prin aplicarea ei se pot rezolva sarcini legate atît de formarea deprinderilor motrice cît şi de îmbunătăţirea calităţilor fizice.

În acelaşi timp, activitatea noastră ne obligă, viaţa ne învaţă şi dialectica ne confirmă că îmbunătăţirea metodelor de lucru nu se opreşte aici. Vor fi găsite cu siguranţă metode şi mai eficace pentru predarea educaţiei fizice, datorită acumulării experienţei obţinute pe parcursul anilor.

În cadrul sarcinilor educaţiei fizice în şcoală, după dezvoltarea organismului, este prevăzută pregătirea lui, creşterea calităţilor fizice şi formarea unui bagaj sporit de deprinderi motrice. Deprinderile motrice, ca elemente aparţinînd diferitelor discipline, sînt indispensabile în cadrul lecţiilor, atîta timp cît nu împiedică rezolvarea sarcinilor primordiale, dezvoltarea şi pregătirea, ci din contră, servesc acestui scop.

Sănătoşi, puternici, robuşti nu sînt cei care cunosc voleiul, fotbalul, atletismul, ci cei ce-l practică. În cadrul celor două ore de educaţie fizică săptămînale nu ne putem propune perfecţionarea anumitor elemente de tehnică, căci lecţiile ar avea de suferit,

volumul de lucru ar scădea și nici nu s-ar obține în prea mare măsură succese deosebite în ridicarea nivelului tehnic. Astăzi, toți sîntem de acord că baza în pregătire o constituie gradul de dezvoltare a calităților fizice. Dar, în realitate, ne lăsăm de multe ori subjugați de dorința de a-i învăța, de a explica elevilor cu lux de amănunte anumite probleme de tehnică fină sau tactică. Nu trebuie ignorată importanța pe care o au deprinderile motrice de bază, menite să rezolve în mod plăcut sarcina de pregătire și dezvoltare a organismului. Trebuie să acordăm atenție timp și grijă formării deprinderilor motrice atît timp cît acest lucru nu scade densitatea lecției. Un număr sporit de ore de educație fizică ne-ar oferi desigur posibilitatea să abordăm problema deprinderilor motrice, a formării și însușirii tehnice a unor discipline sportive în alt mod.

Prin învățarea numai a elementelor tehnice de bază a diferitelor discipline, putem înarma colectivul de elevi cu baza motrică absolut necesară, iar prin organizarea judicioasă a lecțiilor pentru analiza și dezvoltarea calităților fizice, în paralel cu o mai bună automatizare a acestora.

Modernizarea metodelor trebuie să fie urmată de îmbunătățirea mijloacelor exercițiilor fizice. În scopul verificării rezultatelor modernizării propunem alcătuirea unor programe experimentale. În urma acestei experiențe și a discutării rezultatelor la un nivel corespunzător, să se treacă la alcătuirea unor programe minimale orientative elaborate de Ministerul Învățămîntului și însușite de Institutul de cultură fizică și Institutele pedagogice, fapt care ar putea determina eventual o schimbare în pregătirea noilor profesori de educație fizică.

Dorim o înțelegere deplină între Ministerul Învățămîntului, Institutul de cultură fizică, Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, institutele pentru perfecționarea cadrelor didactice, privind conținutul muncii de educație fizică in școală, al metodelor și mijloacelor folosite, al lecției de educație fizică.

Résumé

Les auteurs font une appréciation des possibilités de développement des qualités physiques et de formation des habitudes motriques dans le cadre des leçons d'éducation physique. Pour atteindre le but de l'èducation pysique dans l'école il ne suffit pas d'enrichir le contenu des leçons, mais il faut, aussi, trouver les voies qui ménent au meilleur développement physique. D'aprés les auteurs, celles-çi sont :

— L'accroîssement du nombre de leçons d'éducation pysique ;
— L'accroîssement du volume de mouvement nonorganisé des élèves ;
— L'accroîssement de l'efficience des leçons d'éducation physique par l'ammelioration des méthodes et des moyens utilisés.

Ces éléments sont analysés en detail, en faisant, en même temps, des propositions pour l'ammélioration des leçons d'èducation physique.

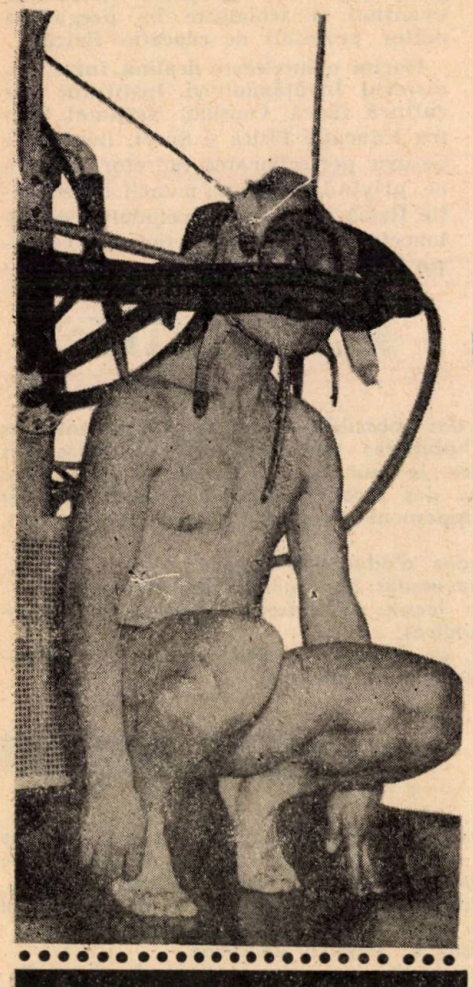
Summary

The authors make appreciation on the development possibilities of the physical qualities and on the forming of the motive habits in the frame of the physical education lessons. In view of solving the school physical education tasks, it is not enogh only to improve its contents, but it should be found the means of solving them. According to the authors, the tasks are the following ones :

— increasing the number of the lessons of physical education ;
— increasing the volume of the unorganized activity of the school pupils ;
— increasing the efficiency of the lesson of physical education by improving the utilized methods and means.

These elements are analized more minutely, making in the same time propósals for improving the lesson of physical education ;

medicină sportivă



Conf. univ.
Dr. OCTAVIAN BERLOGEA
Dr. STANCA CHIFIRIUC
Tehnician MARIA ENACHE

PROBA DE HIPERPRESIUNE INTRATORACICĂ, UNUL DIN MIJLOACELE DE APRECIERE A STĂRII FIZICE LA SPORTIVI*

Este cunoscut că exercitarea majorității disciplinelor sportive, și cu precădere practicarea săriturilor sau aruncărilor implică în desfășurarea lor creșteri ale presiunii intratoracice și intraabdominale de scurtă durată, paralel cu scăderea fluxului sanguin în circulația de întoarcere, generînd astfel aspecte hemodinamice propice instalării colapsului (1,8). În acest caz restabilirea echilibrului circulator se realizează printr-o serie de reacții de reglare ca: eliminarea unei părți din volumul rezidual cardiac, creșterea rezistenței vasculare periferice și a frecvenței cardiace, reacții de reglare care au la bază solicitarea cordului, periferiei aparatului circulator și a sistemu-

* *Lucrare efectuată la Institutul de expertiză și recuperare a capacității de muncă.*

lui vegetativ, eficiența lor depinzînd deci de funcționalitatea diferitelor sectoare ale aparatului circulator, adaptarea miocardului la scăderea debitului coronarian și tipul de reactivitate circulatorie (1, 3, 4, 6, 7, 8, 9).

Avînd în vedere aceste aspecte, am considerat interesant să cercetăm adaptabilitatea la efortul presor pe organisme antrenate diferit, pentru stabilirea legăturii existente între aceasta și starea fizică a respectivului sportiv.

Tabelul nr. 1

MODIFICĂRILE PARAMETRILOR URMĂRIȚI ÎN TIMPUL SECUNDEI 15-20 A FAZEI PRESORICE COMPARATIV CU FAZA PREPRESORICĂ PENTRU SUBIECȚII GRUPAȚI DUPĂ STAREA DE ANTRENARE A ORGANISMULUI.

Nr. crt.	PARAMETRII	Subiecți neantrenați %	Foști sportivi %	Sportivi de performanță	
				Înainte de cantonament %	După cantonament %
1	P.S.	−30	−21	−14,2	−8
2	P.D.	+22	+14,2	+7,1	+7,1
3	P.Δ	−66	−50,1	−36	−26,4
4	V.P.	−54	−37,5	−25	−15
5	V.S.	−67	−48	−33	−16
6	V.M.	−44,4	−30,5	−15,1	−8
7	I.C.	−45	−26	−14	−7
8	C.P.	+15	+11,6	+6,4	+3,3
9	C.C.	−16,4	−10	−6,4	−4,2
10	Coef.C.	+35	+20	+12	+8
11	Sy.el	−5	−3,7	−2,5	−0,5
12	Sy.m.	−16,1	−9,3	−4,4	−2,9
13	Dy.	−63,3	−54,1	−40	−25
14	Fr.C.	+67	+50	+33	+15
15	T.E.P.C.	+50	+33	+16,6	+16,6
16	T.tr.	+25	+16,4	+8,3	+8,3
17	T.P.T.	+30	+20	+12	+6
18	T.C.T.	+37,4	+25	+11	0
19	T.E.	−16,4	−11,2	−7	−4
20	T.C.C.P.	+33,3	+22,2	+8	0
21	T.E/T.P.T.	−33,7	−26	−17	−3,3

MATERIAL ȘI METODĂ

Cercetarea a fost efectuată pe un lot de 45 de subiecți, lot constituit din 15 subiecți sănătoși și neantrenați (cu vîrsta medie de 25 de ani), 15 foști sportivi (din care 8 cu vîrsta medie de 30 de ani și 7 ani de la încetarea activității sportive, 7 subiecți cu vîrsta medie de 26 de ani și 2 ani de la încetarea activității sportive) și 15 sportivi de performanță investigați înainte și după o pregătire specială (dintre care 7 subiecți cu vîrsta medie de 21 de ani și 8 cu vîrsta medie de 29 de ani).

Proba de hiperpresiune intratoracică s-a efectuat prin expirație într-un tub în formă de „U" încărcat cu mercur la o diferență de presiune de 40 de milimetri, avînd o durată de 20 de secunde.

S-a înregistrat în mod continuu (metoda poligrafică) frecvența cardiacă, sfigmograma subclaviculară, femurală, fonocardiograma (la focarul mitralei), EKG-ul în derivația a II-a și volumul pulsului periferic (la nivelul policelui), în faza presorică și postpresorică. Tensiunea arterială a fost măsurată auscultatoriu în aceleași faze.

S-au urmărit modificările următorilor parametri în secundele 15—20 ale fazei presorice: presiunea sistolică (PS); presiunea diastolică (PD); presiunea diferențială ($\triangle$P); volumul sistolic (Vs); debitul cardiac pe minut (Dm); indexul cardiac (Ic); volumul pulsului periferic (VP); frecvența cardiacă (Fr.C); viteza undei pulsului periferic (CP); viteza undei pulsului central (CC); coeficientul vitezei undei pulsului (Coef. C) — calculate după formulele Wezler-Böger — și succesiunea evenimentelor contracțiilor miocardice (după Holldack) adică: sistola mecanică (Sy.m); sistola electrică (Sy. el.); diastola (Dy); timpul de evoluție a pulsului central (TEPC); timpul de transformare (T.Tr.); timpul de punere sub tensiune (TPT); timpul de creștere a tensiunii (TCT); timpul de expulzie (TE); timpul de creștere a curbei pulsului (TCCP) și raportul TE/TPT. Datele obținute au fost prelucrate statistic.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Restabilirea echilibrului circulator și evitarea colapsului, în secundele 15—20 ale fazei presorice, s-au realizat prin intervenția reacțiilor de reglare a compensării scăderii afluxului venos din circulația de întoarcere. Intervalul s-a caracterizat prin:

— modificări ale tensiunii arteriale și debitului cardiac. Toți subiecții cercetați au prezentat diminuarea volumului sistolic, volumului pulsului periferic, amplitudinii sfigmogramei (cu modificarea accidentului sfigmic), debitului car-

Tabelul nr. 2

MODIFICĂRILE PARAMETRILOR URMĂRIȚI ÎN SECUNDA 15-20 A FAZEI PRESORICE COMPARATIV CU FAZA PREPRESORICĂ, PENTRU FOȘTII SPORTIVI ȘI SPORTIVII DE PERFORMANȚĂ, ÎN RAPORT CU VÎRSTA, TIMPUL TRECUT DE LA ÎNCETAREA ACTIVITĂȚII SPORTIVE ȘI VECHIMEA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ.

Nr. crt.	PARAMETRII	*Foști sportivi*		*Sportivi de performanță*			
				Înainte de cantonament		*După cantonament*	
		Vîrsta medie 30 ani, 7 ani de la întreruperea activității sportive. %	*Vîrsta medie 26 ani, 2 ani de la întreruperea activității sportive.* %	*Vîrsta medie 29 ani, 10 ani de activitate sportivă.* %	*Vîrsta medie 21 ani, 4 ani de activitate sportivă.* %	*Vîrsta medie 29 ani, 10 ani de activitate sportivă.* %	*Vîrsta medie 21 ani, 4 ani de activitate sportivă.* %
1	PS	− 23	− 19	− 16	− 12,4	− 10	− 6
2	PD	+ 16,2	+ 12,2	+ 8	+ 6	+ 8	+ 6
3	$\triangle$P	− 55,2	− 38	− 34	− 28	− 28	− 24
4	VP	− 42	− 33	− 28	− 22	− 18	− 12
5	VS	− 52	− 44	− 36	− 30	− 18	− 14
6	VM	− 35	− 26	− 17,2	− 13,3	− 9,5	− 6,2
7	IC	− 30	− 22	− 16	− 12	− 8,5	− 5,5
8	CP	+ 14,1	+ 9,1	+ 7,8	+ 5,3	− 4	+ 2,3
9	CC	− 12	− 8	− 7,4	− 5,4	− 5	− 3,4
10	Cf.C	+ 25	+ 15	+ 14	+ 10	+ 10	+ 6
11	Sy.el	− 4	− 3,4	− 3	− 2	− 0,6	− 0,4
12	Sy.m	− 11,3	− 7,3	− 5,2	− 3,6	− 3,2	− 2,4
13	DY	− 58	− 52,2	− 45	− 3,5	− 28	− 22
14	Fr.C	+ 54	+ 46	+ 37	+ 29	+ 18	+ 12
15	TEPC	+ 36	+ 30	+ 18	+ 15,2	+ 18,2	+ 15
16	T.tr.	+ 19,8	+ 15	+ 10,5	+ 8	+ 9,2	+ 7,4
17	TPT	+ 23	+ 17	+ 14	+ 10	+ 7	+ 5
18	PCT	+ 30	+ 20	+ 13	+ 9	0	0
19	TE	− 12,1	− 10,3	− 8	− 6	− 4,5	− 3,5
20	TCCP	+ 24,3	+ 21,1	+ 9	+ 7	0	0
21	TE/TPT	− 31	− 21	− 20	− 14	− 4	− 2,6

diac, indexului cardiac (expresie a diminuării circulației de întoarcere) ; de asemenea, s-a observat creșterea presiunii diastolice ca urmare a măririi rezistenței periferice și scăderea consecutivă a presiunii diferențiale ;

— modificări ale activității temporare a miocardului și ale frecvenței cardiace. La toți subiecții s-a constatat prelungirea timpului de evoluție a pulsului central, a timpului de transformare, a timpului de creștere a tensiunii, a timpului de punere sub tensiune , a timpului de creștere a curbei pulsului, scăderea raportului TE/TPT și tahicardie consecutiv scăderii umplerii cordului drept. Tahicardia a dus la scurtarea importantă, a sistolei mecanice, a diastolei, a timpului de expulzie și, relativă, a sistolei electrice ;

— modificări ale coeficientului vitezei undei pulsului. La toți subiecții cercetați s-a constatat creșterea acestuia ca o consecință a scăderii vitezei undei pulsului central și a creșterii vitezei undei pulsului periferic.

Intensitatea modificărilor menționate mai sus a fost mai mare la cei neantrenați, a scăzut la foștii sportivi (variația semnificativă $P < 0,01$ pentru majoritatea parametrilor) și cu precădere la sportivii de performanță, mai ales la investigațiile efectuate după o perioadă de pregătire specială de trei săptămîni la Călimănești (variație înalt semnificativă $P < 0,001$).

În cadrul fiecărei grupe investigate am constatat diminuarea modificărilor hemodinamice la subiecții cu vîrsta medie mai mică (variație semnificativă $P < 0,01$ pentru majoritatea parametrilor).

Din cele prezentate a reieșit că modificările generate de efortul presor au variat în funcție de gradul de antrenare a organismului, vîrsta medie, timpul scurs de la încetarea activității sportive și continuitatea în sport.

Oscilațiile presiunii diferențiale, frecvenței cardiace din timpul probei de compresiune oglindesc reacția sistemului cardio-vascular la jugularea de scurtă durată a fluxului venos și la diminuarea irigației coronariene. Comportamentul lor trebuie raportat la modificările presorice ale volumului de ejecție și la stimularea și inhibarea reflexelor proprioceptive ale circulației, determinate de acest volum. Modificările lor în timpul compresiunii arată de fapt eficiența compensării diminuării fluxului venos, prin compresiunea abdominală, golirea rezervoarelor directe și volumului rezidual cardiac. Scăderea mai puțin importantă a presiunii diferențiale, paralel cu un regim mai scăzut de frecvență cardiacă indică o adaptare mai bună, aspect întîlnit cu precădere la sportivii de performanță cu vîrsta medie mai mică și, în special, la investigațiile efectuate imediat după perioada de pregătire specială și într-o oarecare măsură la foștii sportivi cu vîrsta medie mai mică și o întrerupere mai recentă a activității sportive.

Activitatea sportivă pe lîngă alte modificări, determină dezvoltarea musculaturii abdominale, creșterea în greutate a cordului (cu hipertrofierea sa armonioasă), ceea ce duce la mărirea capacității sale de prestație (1, 7).

În timpul efortului presor reglarea circulației pentru organismele antrenate este mai eficientă ; ea se face dominant pe seama volumului cardiac rezidual și mai puțin pe seama frecvenței cardiace. Acest aspect se datorește presei musculare abdominale mai eficace, rezervoarelor sanguine imediate mai importante și volumului cardiac rezidual mai mare, consecutiv hipertrofiei și dilatației fiziologice a cordului.

Organismele neantrenate și într-o oarecare măsură foștii sportivi (în special cei care au încetat mai de mult activitatea sportivă) dispun de o presă abdominală mai neeficientă și un cord mai mic, cu un volum rezidual mai puțin însemnat ; ei prezintă și o diminuare mai rapidă a debitului sistolic, reglarea făcîndu-se dominant prin creșterea frecvenței cardiace.

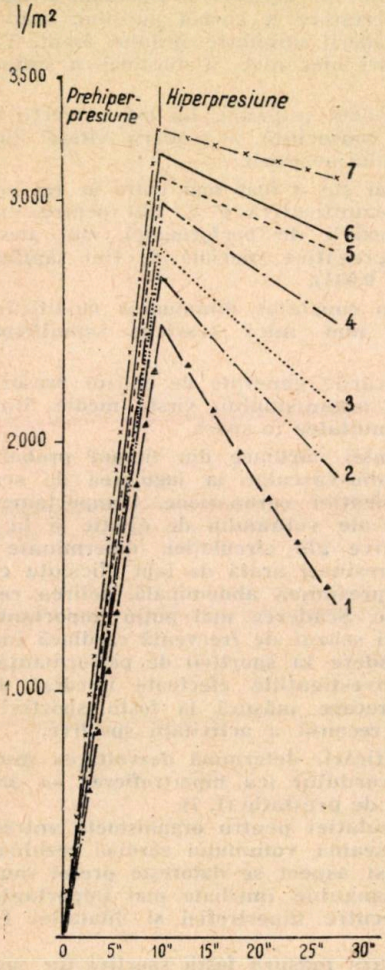
Existența unei adaptări mai bune pentru grupele cu vîrstă medie mai mică se datorește atît unui răspuns mai prompt a sistemului vegetativ și periferiei aparatului circulator, cît și unei adaptări mai bune a miocardului în condițiile scăderii debitului coronarian.

CONCLUZII

— Proba cu hiperpresiune intratoracică produce modificări ale funcției miocardului și ale circulației periferice, testabile prin metodica întrebuințată de noi și expusă în prezenta cercetare.

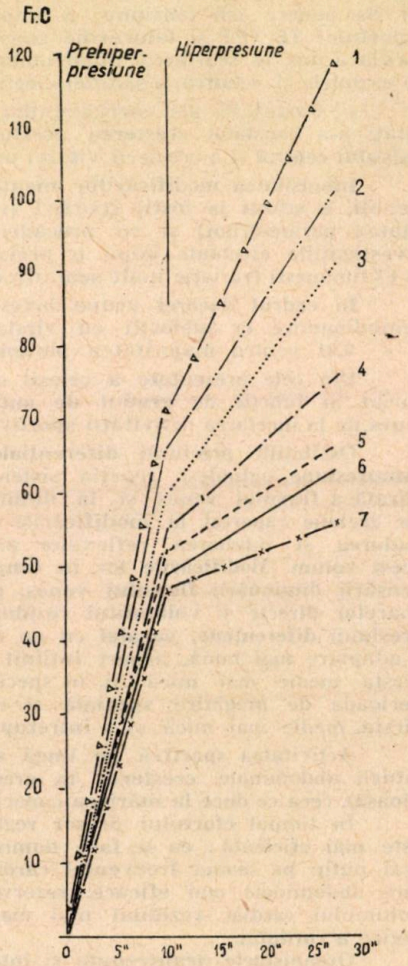
Graficul nr. 1

Modificările indexului cardiac în timpul fazei presorice



Graficul nr. 2

Modificările frecvenței cardiace în timpul fazei presorice



LEGENDA :

- *subiecți neantrenați*
- *foști sportivi, vîrstă medie 30 ani, 7 ani de la întreruperea activității sportive*
- *foști sportivi, vîrstă medie 26 ani, 2 ani de la întreruperea activității sportive*
- *sportivi de performanță, vîrstă medie 29 ani înainte de cantonament*
- *sportivi de performanță, vîrstă medie 21 ani înainte de cantonament*
- *sportivi de performanță, vîrstă medie 29 ani după cantonament*
- *sportivi de performanță, vîrstă medie 21 ani după cantonament*

— Eficiența mecanismelor de reglare apare a fi dependentă de gradul de antrenament, fapt care subliniază utilitatea probei pentru dirijarea procesului de antrenament.

— Mecanismele de reglare fiind statistic semnificativ mai bune la tineri decît la persoanele mai în vîrstă, proba este indicată și pentru aprecierea vîrstei biologice.

BIBLIOGRAFIE

1. BÜRGER M. : Funktionelle Engpässe des Kreislaufes, I. F. Lehmanns Verlag, München, 1957.
2. HOLLDACK K. : Herzschall Fibel, Thieme Verlag, Stuttgart, 1960, pag. 9—12.
3. HAMILTON W. F. : Circulation, American Physiological Society, Washington, 1963.
4. KÜCHMEISTER H. : Klinische Funktionsdiagnostik, G. Thieme Verlag, Stuttgart, 1958.
5. KLEINERMAN L. : Mica circulație, Ed. Acad. R.S.R., 1959.
6. MATTHES K. : Kreilaufuntersuchungen am Menschen mit fortlaufand registrierenden Methoden, G. Thieme Verlag, Stuttgart, 1951.
7. RUSHMER R. : Cardiovascular Dynamics Saunders Com. Philadelphia, 1961.
8. STÜCKY P. : Kreislauf bei pressorischen Anstrengungen, Archiv. für Kreisl, 1958.
9. TEODORESCU BASILE : Cardiologie, vol. I, Ed. Med. Buc., 1963, pag. 269.
10. WEZLER K., BÖGER A. : Ergebn. Physiol., 1939, pag. 41, 291.

Résumé

On a suivi les modifications hémodynamiques dans des conditions de hyperprésion intrathoracique sur 45 sujets, grouppés d'aprés le degré d'entraînement de leur organisme, âge sportif (sujets parfaitement sains nonentraînés, anciens sportifs, etc.). L'analyse des données concernant l'appareil circulatoire a démontré l'existence d'une variation linéaire entre l'adaptation cardiovasculaire à l'effort „présseur" et la préparation physique, l'âge et l'âge sportif du sujet.

Les conclusions de ces recherches montrent l'importance pratique de l'épreuve de hyperprésion intrathoracique pour l'appréciation de l'état physique des sportifs au terme d'une préparation soutenue.

Summary

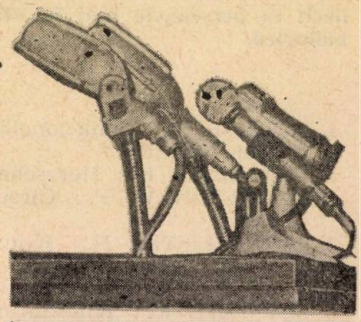
The study has been effected on a lot of 45 subjects, elected according to the training degree of the body (healthy untrained subjects, former sportmen ,top elite sportmen tested before and after the special training), age and oldnesse in sport activity.

There have also been studied the haemodinamic changes existing in intrathoracic hyperpressure conditions.

The analysis of the circulatory parameters has shown the existence of a linear variation between the cardiovascular adaptation to the pressur effort and the physical training of the respective subject, his age and oldness in sport activity.

The conclusions of the study show the practical importance of the intrathoracic hyperpressure test for apreciating the physical condition of the sportmen after a long special training period.

opinii consultații



Prof.
CORNELIU FLORESCU
Șef Sector metodica sportului de performanță — C.N.E.F.S.

ÎNCOTRO SE ÎNDREAPTĂ METODICA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ?

Întrebare pe cît de grea, pe atît de legitimă astăzi, în preajma încheierii ciclului olimpic (ce se va finaliza în Mexic), cînd se definitivează orientarea de mîine a pregătirilor pentru viitoarea ediție a marelui examen pe care îl va susține tineretul sportiv în anul 1972.

A desprinde esențialul, direcțiile de progres ale pregătirii sportive în viitor, din cantitatea mare de informații ce ne parvin prin diferite mijloace nu este de loc ușor și cine va reuși să le dea viață cît mai curînd, punîndu-le în practică, va beneficia de un avans (de loc neglijabil), pentru că cu tot nivelul ridicat al performanțelor sportive actuale, sîntem încă departe de a putea spune că ne-am apropiat de limita posibilităților biologice ale individului, fie el cît de înzestrat.

În cele ce urmează, fără a avea pretenția că vom găsi răspunsul cel mai potrivit la întrebarea care se desprinde din titlul articolului, vom încerca, într-o formă de sinteză, să trecem în revistă cîteva direcții de progres, care vor trebui luate în considerație la elaborarea viitoarei orientări metodice a pregătirilor în sportul de cea mai înaltă clasă. Dat fiind etapa în care ne aflăm, ordinea trecerii în revistă a acestor direcții nu exprimă în același timp și ponderea sau gradul de importanță a fiecăreia în realizarea viitorului salt calitativ al performanțelor.

De la bun început trebuie spus că, deocamdată, între ceea ce se știe (socotind întregul patrimoniu de cunoștințe al domeniului) și ceea ce se aplică în

practică, este un decalaj al cărui cuantum, privind retrospectiv, nu indică un proces de reducere. Acest fapt alarmant ne conduce la ideea că cine va găsi soluția „trecerii" mai rapide a cuceririlor teoretice la practica avansată, va pregăti climatul necesar unui alt nivel calitativ al procesului de pregătire sportivă, din care implicit va rezulta un substanțial spor de performanțe sportive. Iată deci și prima orientare sintetică : *„Să se facă ce se știe !"* sau cu alte cuvinte : *„Cei ce fac, să știe tot ce se știe și să le pună în practică !"*. Aceasta este o problemă cu implicații organizatorice pentru unii și de concepție pentru alții, astfel că la soluționarea ei este necesar un efort conjugat la mai multe niveluri.

Condițiile specifice orașului-gazdă a Jocurilor Olimpice din acest an — Mexic — altitudine de 2 240 de metri au atras în pregătire forțe impresionante științifice, atît cantitativ cît și calitativ. Este de presupus că o dată atrași pentru a clarifica complexele probleme pe care le ridică efortul la altitudine, mulți dintre oamenii de știință vor rămîne cîștigați pentru sport și părăsind sfera altitudinii vor îngroșa rîndurile celor care, sub o formă sau alta, își aduc zi de zi contribuția la perfecționarea procesului de pregătire sportivă, la reducerea ariei necunoscutului în acest domeniu.

Oricît ar părea de paradoxal, se cunoaște încă prea puțin despre efortul fizic, care poate fi apreciat ca unul dintre cele mai complexe fenomene. În prezent se manifestă tendința de a transforma obiectul teoriei educației fizice dintr-un obiect descriptiv într-unul exact, apelînd la matematică, electronică, cibernetică etc. Se acordă din ce în ce mai multă atenție caracteristicilor obiective ale mișcărilor. Apar noi domenii ale teoriei sportului ca : bazele fizice ale sportului și programarea procesului de antrenament, modelarea lui.

Trebuie să fie clar că nu toate eforturile întîlnite în activitatea sportivă sînt guvernate de aceleași legi. De pildă, efortul prestat la ridicarea unei haltere variază linear cu înălțimea la care este ridicată ; cînd este vorba de efortul depus împotriva forțelor de elasticitate sau de dependența energiei cinetice, de viteză, întîlnim aplicarea funcției patratice ; între forța depusă de vîslași și viteza de înaintare a ambarcațiunii există o dependență cubică, iar între viteza de contracție a mușchiului și efortul rezultat, acționează o dependență hiperbolică etc.

Se știe astăzi că fiecare mijloc de antrenament acționează într-un anumit fel asupra diferitelor laturi ale gradului de antrenament. Modificarea globală a acestor factori duce la modificarea performanței sportive. Cu alte cuvinte, prin antrenament nu este importantă numai efectuarea unui anumit efort, ci obținerea modificărilor structurale și funcționale specifice efortului competițional respectiv. Se vorbește din ce în ce mai mult despre necesitatea trecerii de la dirijarea efortului în antrenament la dirijarea efectului de antrenament. În această privință se va opera cu două noțiuni : „efectul imediat al antrenamentului și efectul cumulativ". Se înțelege că cel de al doilea tip de efect reprezintă suma efectelor din primul tip.

Întrevedem că nu mai este mult pînă la aplicarea în practică a unor asemenea idei, cu toate că, din păcate, încă multe lucruri sînt neclare. De pildă, *nu se știe care sînt mecanismele intime care determină apariția efectului cumulativ al antrenamentului, după cum nu se știe ce efecte cumulative trebuie obținute pentru a realiza performanțe superioare în fiecare probă și ramură sportivă. Se cunoaște încă foarte puțin despre eforturile admisibile pe diferite țesuturi. De aceea, așa-numitele „eforturi limită" sau „pînă la refuz" nu au încă o fundamentare științifică.*

Unele progrese s-au realizat deja în determinarea interdependenței dintre comportament și efectul imediat al antrenamentului. Se cunosc unii indici după care se poate aprecia acest efect, precum și metodica de înregistrare a lor în timpul efectuării eforturilor de antrenament. De pildă, se socotește că frecvența cardiacă constituie un indiciu corespunzător pentru o gamă largă de eforturi de durată, ea variind liniar cu valorile consumului de oxigen. Cu toate că va mai trece probabil multă vreme pînă cînd vom dispune de întreg arsenalul de indici corespunzători tuturor genurilor de eforturi, pînă cînd vor fi stabiliți cei mai reprezentativi și se va putea trece la utilizarea lor în practică.

Următoarea etapă, după ce vom dispune de descrierea calitativă a măiestriei sportive pentru orice disciplină sportivă și de felul în care fiecare mijloc de antrenament influențează efectul imediat al antrenamentului, va fi constituită de modelarea procesului de pregătire cu ajutorul calculelor matematice.

Este încă greu să se anticipeze importanța ideilor și mijloacelor ciberneticii pentru dezvoltarea teoriei și practicii sportului. Dacă însă se au în vedere ideile generale ale ciberneticii, ca știință a proceselor de dirijare în sistemele complexe, trebuie să remarcăm că aceste idei îi sînt apropiate. Fără aportul ei va fi practic imposibil să învățăm cum să acționăm direct asupra proceselor ce se petrec în scoarța cerebrală, în legătură cu perfecționarea acțiunilor motrice. S-a constatat, în mod experimental, că însușirea unor noi elemente de tehnică sportivă se realizează mai rapid dacă se trece mult mai repede peste execuția în condiții ușurate și se începe repetarea în condiții normale (mai complicate). Această situație trebuie pusă, probabil, pe seama capacității organismului de a primi simultan informații pe mai multe căi și a le prelucra ; progresul însușirii cunoștințelor depinde de suma informațiilor recepționate și prelucrate simultan. Rezultă astfel că drumul de la simplu la compus trebuie parcurs cu „viteză mărită", deoarece mișcările efectuate cu caracteristici de spațiu, dinamice sau în situații variate sînt mișcări diferite.

Dacă pînă în prezent ponderea condițiilor privind perfecționarea tehnico-tactică cădea pe ușurarea lor, pentru viitor ea nu mai este valabilă, cînd se prevede o schimbare radicală accentul căzînd pe complicare, a cărei gradare se realizează pe contul unei stări de oboseală mărită, pe contul unor execuții cu viteză maximă sau într-o stare de mare încordare emoțională.

Dacă pentru actualul ciclu al pregătirii olimpice aspectul capacității motrice a „aprofundării specializării" a constituit principala orientare a procesului de perfecționare sportivă, pentru viitorul apropiat se prevede cuprinderea integrală a sferei aprofundării specializării, respectiv adăugarea aspectelor de perfecționare a măiestriei tehnico-tactice. Multe lucruri clarificate în ultimul timp permit o abordare superioară a acestui factor ce constituie veriga principală a pregătirii în multe discipline sportive (jocuri, gimnastică, sărituri în apă etc). Direcțiile de progres în acest domeniu se referă la distincția ce trebuie făcută în legătură cu stabilitatea și variabilitatea procedeelor tehnico-tactice și, în special, cu metodologia procesului de instruire care se cere diferențiată în funcție de relația : stabilitate-variabilitate.

Cu tot progresul realizat în ultimul timp, un domeniu cu resurse inepuizabile privind îmbunătățirea procesului de pregătire rămîne așa-numitul domeniu al „coeficienților de corelație". Este vorba de gradul de asemănare dintre exerciții, respectiv de măsura în care utilizînd un anumit exercițiu se realizează achiziții cu caracter fizic ce pot fi fructificate într-o anumită specializare. Este domeniul care va duce la raționalizarea substanțială a efortului, la economia și eficiența lui.

Pe zi ce trece se îmbogățește volumul cunoștințelor în acest domeniu și, în același timp, lista mijloacelor „se curăță" de eforturi „parazitare" depuse în gol sau avînd coeficienți scăzuți de corelație cu specializarea (eficiență scăzută). Pregătirea sprinterilor a trebuit revizuită serios cînd s-a constatat că posibilitatea de a alerga repede și posibilitatea de a accelera nu depind una de alta. Același lucru este remarcat și la box, unde capacitatea de a plasa rapid loviturile singulare nu este legată de aceeași execuție rapidă a acțiunilor în serie. Am ales special aceste două exemple pentru a scoate în evidență dificultatea selecționării mijloacelor în pregătire, avînd în vedere faptul că nici asemănarea cea mai izbitoare dintre exerciții nu poate constitui „de drept" un criteriu riguros valabil în selecționarea celor mai eficiente mijloace pentru orice specializare.

Cu toate că se știe încă prea puțin despre bioritmuri, se întrevede posibilitatea punerii lor în folosul pregătirii sportive, chiar înainte de clarificarea lor analitică. Un lucru este sigur dovedit și anume, că fenomenul există și comportamentul fiecărui individ suferă fluctuații la intervale regulate.

Fără îndoială că sînt necesare observații îndelungate cu caracter individual, pentru a verifica ipoteza potrivit căreia aceste cicluri încep din prima zi de viață și, ca urmare a acestui fapt, printr-o simplă operație aritmetică se pot calcula Nu e mai puțin adevărat că asemenea date, o dată obținute, vor putea fi un prețios ajutor în dozarea efortului și eventual în alegerea concursurilor. Este de presupus că o dată cu aceasta, dinamica eforturilor în antrenamente va suferi o substanțială reconsiderare (dinamica ondulatorie a eforturilor), apărînd ca o cerință firească a existenței bioritmurilor.

Un interes sporit se arată reglării stărilor emotive și păstrării energiei neuro-psihice, atît de mult consumată în antrenamente și concursuri. Legătura

strînsă care există între performanță și relaxare a orientat eforturile spre găsirea metodologiei corespunzătoare pentru a realiza în mod voluntar relaxarea, atît cu scop recuperator, cît și pentru realizarea unei economii nervoase. Antrenamentul psihotonic și antrenamentul autogen sînt „astăzi" metode de circulație în rîndul specialiștilor și este de întrevăzut că „mîine" ele vor intra în practica curentă a sportului de performanță, alăturîndu-se arsenalului de mijloace spre care se îndreaptă metodica.

Nu se poate încheia această trecere în revistă fără a aminti și de alte componente ale așa-numitului antrenament „invizibil" din aceeași arie a refacerii. Și aici sînt multe „rezerve neexploatate" indiferent dacă ne referim la alimentație, la condițiile de odihnă sau de lucru, la hidroterapie, masaj etc.

Astăzi, cînd în industrie spre exemplu, în lupta pentru creșterea productivității și randamentului muncii, pînă și culoarea interioară a halelor și a agregatelor este luată în considerație și soluționată ca atare, continuarea neglijării în cadrul activității sportive a așa-ziselor „mărunțișuri", cum ar fi : sistemele de ventilație, de ionizare a aerului, de oxigenare, de temperatură, luminozitate, muzică, coloritul interiorului și al inventarului sălilor de sport, apare cu atît mai anacronică.

★

Făcînd bilanțul celor enumerate mai sus se poate spune că dacă pînă acum tehnicienii angajați nemijlocit în pregătirea sportivilor s-au „descurcat", pentru viitor devine sigur insuficientă existența unor reprezentări generale asupra fenomenului sportiv și, ca urmare, problemele legate de creșterea nivelului pregătirii teoretice vor fi „presante" pentru unii și „stress-ante" pentru alții, pentru acei care vor să vadă în perspectivă.

Résumé

Actuélleement, quand on peut enregistrer des accroissements vertigineux des performances sportives, le problème soulevé par l'auteur de l'article revêt une importance accrue. Il est nécéssaire de structurer la méthodique de l'entraînement de telle façon pour qu'elle puisse mener à l'obtien des modifications fonctionelles spécifiques à l'effort competitionnel, en opérant de sorte avec l'effet immédiat et celui cumulatif de l'entraînement. La dynamique de l'effort dans l'entraînement sera substancielleement reconsidérée, devenant une nécéssité naturelle par rapport à l'existence des byorythmes.

Pour l'obtien des performanecs sportives il est nécéssaire de faire appel à toutes les conquêtes de la téchnique, de la cybernétique, pour le développement de la théorie et la pratique du sport.

Summary

Now, when are registered rapid growth of the sporting performances, the problem risen by the author of this article is very important. It is necessary to organize so that to make possible to abtain the structural and functional change specific to the effort of the respective competition, operating thus with the immediat effect of the training and of the cumulative.

The dinamic of the effort in trainings will undergo a substantial reconsideration, appearing as a normal need of the existence of the biorhythms.

For obtaining corresponding sporting performance it is necessary to appeal to all the conquests of technic for the development of the theory and practice of sport.

Dr. A. KLUMPER

Asistent ştiinţific — Clinica chirurgicală
a Institutului clinic de radiaţii
din Freiburg — R.F.G.

SPORTUL DE PERFORMANŢĂ O CALE RAPIDĂ PENTRU REVENDICAREA PENSIEI?*

În ultima vreme în diferitele ramuri de sport s-au obţinut performanţe din ce în ce mai bune, iar deviza „mai sus, mai repede, mai departe" este ţelul multor tineri, ţel care a devenit realizabil cu ajutorul fiziologiei sportive şi al metodelor de antrenament aprofundate. În centrul atenţiei (cercetării) medicilor sportivi şi a antrenorilor se află inima, circulaţia sîngelui, respiraţia şi metabolismul, iar organul efector — aparatul locomotor — a rămas pe planul doi al preocupărilor lor.

Ignorarea realităţii scheletului ca unitate funcţională organică începe deja de la instruirea tinerilor faţă de care se presupune că au o stare de sănătate potenţială. În cel mai bun caz tînărul se supune unui examen medical general unde, de cele mai multe ori, candidatul se prezintă sănătos în privinţa aparatului cardiovascular şi respirator. Radiografia coloanei vertebrale ţine probabil de raritătile absolute. Acest fapt surprinde cu atît mai mult, cu cît *statisticile sistemului sănătăţii publice relevă că 50% din copiii presupuşi sănătoşi au nevoie de tratament şi că 30—40% din tinerii recruţi sînt inapţi din cauza unor vicii de ţinută.* Ceea ce reprezentanţii sportului de performanţă pretind neîncetat, adică: de a introduce şi în şcoli sportul şi medicina sportivă într-o măsură cît mai mare, tocmai ei sînt aceia care neglijează acest lucru. Nu se realizează *medicina preventivă,* ca bază a sportului de performanţă.

O mare parte a tineretului care practică în mod sistematic diferite ramuri sportive (nu putem da din păcate cifre exacte) ar trebui să fie mai întîi în supravegherea ortopedului şi apoi a antrenorului specializat. Un tînăr cu coloana vertebrală modificată prin boala lui Scheuermann este inapt pentru a deveni halterofil, discurile lui vertebrale deformate şi suprafeţele incongruente ale corpilor vertebrali adiacenţi nu pot face faţă forţelor de tracţiune şi de frecare. Anomaliile congenitale ale arcurilor vertebrale nu sînt potrivite pentru asigurarea unei coloane vertebrale stabile, care să suporte încărcături. Tînărul cu trunchiul şi membrele scurte, care este atras de gimnastică, nu ştie nimic de disostoza sa, de anomaliile epimetafizare; cînd va reuşi să execute un stînd pe mîini la paralele el îşi va fi atins deja limita solicitabilităţii articulaţiilor mîinilor sale.

Articol scris în exclusivitate pentru revista „Educaţie fizică şi sport".

Nu cunosc nici o federație sportivă națională sau internațională, care în afara unui examen cardiovascular mai pretinde și un examen sistematic al coloanei vertebrale și al articulațiilor mari înaintea începerii unui antrenament sistematic. Trebuie deci să dorim multor tineri cu un „locus minoris resistentiae", ca durerea, ca un simptom protector, să-i ducă suficient de timpuriu la medicul sportiv sau la ortoped ; pentru că fiind tineri se pot modela încă, la adulți nu mai rămîne din partea medicală decît tratamentul simptomatic, și numai cel cauzal.

În mod obligator se impune întrebarea, dacă coloana vertebrală și articulațiile pot face față solicitărilor crescînde ale sportului de performanță sau se ajunge la fenomene timpurii de uzură, la degenerare ?

În anul 1936 Baetzner a susținut părerea că întrebuințarea mai mult naturală a articulațiilor duce deja la distrucție și la uzură precoce. Groh considera această afirmație ca necrologul sportului de performanță ; după părerea sa (1962) se poate considera ca dovedit că 95—99% din sportivii de înaltă performanță nu au de ce să se teamă de leziuni de uzură măsurabile ale aparatului locomotor și, mai ales, ale articulațiilor. Dar Groh se referă în definiția leziunilor de uzură doar la artroza primară ; toate artrozele secundare consecutive unor accidentări bagatelizate, nediagnosticate sau uitate nu sînt considerate de el ca leziuni funcționale prin suprasolicitare.

Noi nu putem fi de acord cu această definiție ; un aparat capsular și ligamentar vătămat funcțional (fără traumă) nu mai asigură o mișcare articulară fără frecare, congruentă, și de timpuriu apar modificări artrozice degenerative. Astfel, la canotori întîlnim un număr crescut de prăbușiri ale discurilor intervertebrale ale coloanei lombare inferioare, deci la locul solicitării maxime. Coloana vertebrală cervicală a luptătorilor arată și mai numeroase semne precoce degenerative spondilozice.

La săritorii de înălțime găsim după 10 ani de practică sportivă în 40—45% din cazuri (Heis) artroze tibio-tarsiene (precum consideră Groh, posttraumatice). O examinare a unor jucători de fotbal după 18 ani de activitate sportivă a relevat 100% artroze tibio-tarsiene și 97,5% artroze ale genunchiului (Arens). Cifre echivalente în alte ramuri de sport sau la nesportivi nu există.

Dacă există părerea că aceste modificări articulare degenerative, considerabile atît numeric cît și gradual, nu iau naștere prin solicitare funcțională, ci prin traumă, atunci nu rămîne altceva de făcut, decît de a considera principial anumite ramuri sportive ca o cale sigură spre o leziune articulară.

Pentru sportul de forță problema esențială este solicitabilitatea coloanei vertebrale. În acest caz, coloana vertebrală ar trebui privită totdeauna ca o unitate funcțională, compusă din corpi vertebrali osoși, discuri intervertebrale cartilaginoase, elastice, și cingătoare de tracțiune musculară și nu ca un baston rigid, puțin flexibil.

La o coloană vertebrală cu curburile normale încărcătura prin forța longitudinală este de 10 kg la coloana cervicală, de 72 kg la coloana dorsală și de 41 kg la coloana lombară. Tensiunea presiunii pe cm^2 este de 6 kg/corp la coloana cervicală, de 12 kg/corp la cea dorsală și de 6 kg/corp la cea lombară (Groh).

Dacă excludem musculatura dorsală, atunci se mărește tensiunea de flexiune din greutatea părților corporale în mod considerabil. Solicitarea pe cm^2 este atunci de 40 kg/corp, de 7 ori, la coloana cervicală, de 60 kg/corp (de 5 ori) la coloana dorsală și de 14 kg/corp (de 1,3 ori) la cea lombară. Din aceasta rezultă deja deosebita însemnătate a musculaturii dorsale (a spatelui) pentru solicitabilitatea coloanei vertebrale. Această musculatură este antrenată în mod corespunzător doar la halterofili și la gimnaști, la primii pentru că altfel nu pot obține performanțe, la ceilalți pentru că există suficiente exerciții de compensare ; la toate celelalte ramuri sportive, musculatura spatelui este neglijată în mod condamnabil. Acuze de dureri la nivelul coloanei toracale inferioare și celei lombare există la 35—50% din cicliști, la 25—40% din scrimeri, la 30—40% din luptători și judomani, la 10—20% canotori, schiori fondiști și alpini.

Dacă curburile fiziologice ale coloanei vertebrale sînt accentuate, atunci solicitarea în plus crește considerabil. Deja din repaus crește încărcătura discurilor intervertebrale ale coloanei toracale de la normal 72 kg/corp la 114 kg/corp ; aceasta corespunde unei solicitări suplimentare de 58%. Dacă se suspendă cingătoarea de tracțiune a musculaturii dorsale, atunci se ajunge la vîrfuri de tensiune de 112 kg/corp cm^2 la discurile intervertebrale ale coloanei dorsale (normal —

60 kg/corp cm² și de 54 kg/corp cm²) la nivelul coloanei lombare (normal — 14 kg/corp cm²).

Lucrul de menținere a musculaturii dorsale pentru o greutate de 25 kg la un om cu o greutate corporală de 75 kg este doar pentru menținerea echilibrului de 468 kg. La o halteră de 200 kg, musculatura extensoare a spatelui trebuie să depună o forță de 1 590 kg/corp încărcătura discului intervertebral L5 comportă 280 kg/corp cm² față de 6 kg/corp cm² în repaus la omul cu coloana vertebrală sănătoasă (Groh).

În afară de aceasta, în ortostatism, la coloana vertebrală mai apar forțe tangențiale ca : în poziție verticală, forțe de împingere ventrală, iar în flexiune forțe de împingere dorsală. Astfel, la ținerea unei greutăți de 25 kg ele reprezintă 234 kg/corp cm², ceea ce înseamnă aproximativ jumătatea forței musculare angajate. Solicitarea de presiune a discurilor intervertebrale este cea mai mică la spate în poziția culcat pe spate și crește în poziție rotunjită (flectat).

Valorile indicate nu au valabilitate decît pentru încărcături care se află în echilibru, întrucît în mișcare apar forțe suplimentare de accelerare, care depășesc solicitarea statică a discului intervertebral L5 în mod considerabil. Mai ales solicitările sub formă de șoc (izbitură, împingere) ca : mersul, alergarea, coborîrea treptelor, sărituri în adîncime pe sol dur încarcă discurile intervertebrale lombare multiplu și duc la periclitare pronunțată.

Îmi permit să repet : solicitarea pe cm² în domeniul discurilor intervertebrale lombare inferioare este :

a) la nesportiv sănătos în repaus — 6 kg/corp cm² ;
b) la insuficiența musculaturii spatelui — 6—14 kg/corp cm² ;
c) la accentuarea curburilor coloanei vertebrale — 10—56 kg/corp cm² ;
d) la o halteră de 200 kg — 280 kg/corp cm².

Pînă în prezent nu se cunoaște gradul de solicitabilitate a discurilor intervertebrale la sportul de forță pură ; aceasta s-ar putea să fie o chestiune de experiment.

În alte ramuri sportive ca : lupte, canotaj, judo, scrimă, ciclism, săniuțe și, în parte și la atletism, apar frecvent modificări degenerative timpurii mai ales la nivelul coloanei vertebrale lombare și toracale. Cauza rezultă din lipsa unui antrenament suficient de compensare pentru exersarea elasticității coloanei vertebrale prin gimnastică și înot și prin insuficiența antrenamentului de fortificare a cingătoarei de tracțiune a aparatului de menținere a musculaturii spatelui. Insuficiența musculaturii coloanei vertebrale duce în afară de aceasta la încordări musculare permanente dureroase (miogeloze etc), care deseori obligă sportivul de performanță să abandoneze.

Contracția musculaturii spatelui în esență izometrică provoacă în timp o oboseală marcată și o epuizare. Făcînd abstracție de necesitatea antrenării funcției de rezistență a musculaturii spatelui, masajul regulat și priceput al întregii musculaturi dorsale mi se pare a fi una dintre cerințele cele mai importante pentru întregul sport de performanță. Numai prin masaj se poate reface din punct de vedere metabolic musculatura spatelui în mod satisfăcător și, astfel, se pot menține în timp suplețea și capacitatea ei funcțională. Pentru coloana vertebrală deja prejudiciată (vătămată) nu există un mijloc terapeutic mai bun decît masajul subacvatic și muscular, pentru că nu este dureroasă coloana vertebrală însăși, ci preponderent musculatura încordată în mod reflex, deseori ca o scîndură.

În practica sportului de performanță situația este însă astfel că, un masor profesionist instruit este un fenomen extraordinar de rar. Echipe întregi absolvă campionate mondiale sau olimpiade fără masori. Din punct de vedere juridic, aici mi se pare împlinită situația de fapt a neglijării datoriei de supraveghere. Este timpul să ne pronunțăm mai limpede, într-o problemă care supără pe mulți sportivi de performanță. O parte a funcționarilor călători pot lipsi și atunci bineînțeles că vor fi libere locurile necesare pentru masori, medici și antrenori.

Astăzi nu ar mai trebui să existe centru de performanță fără un masor profesionist angajat.

Sportul duce în mod obligatoriu la pierderi și la leziuni, deoarece anumite momente de periclitare nu se pot exclude. Pe de altă parte se cere din partea sportivilor de performanță o „longevitate de performanță" și o capacitate de angajare maximă. Pentru a atinge acest țel este necesară recunoașterea din timp a unei leziuni și tratamentul ei corect.

Se face astăzi în sportul de performanță într-adevăr din timp recunoașterea unei leziuni sportive ? La această întrebare trebuie să răspundem limpede : „nu". Motivele pentru aceasta rezultă cel mai bine din așa-zisele „leziuni de bagatelă" ca : distensiile musculare, tendinoase și de ligamente, entorsele, contuziile etc.

Regiunea corporală dureroasă este mai întîi supusă aprecierii colegilor sportivi, antrenorilor și, dacă există, masorilor sau uneori în cazuri mai fericite, chiar medicilor prezenți. Mai ales managerii și masorii fac pe cunoscătorii, după motto-ul „acest lucru îl aranjăm imediat", începe o activitate zeloasă, repunerea în formă a sportivului traumatizat. Groh denumește această activitate dopaj chirurgical.

Masajul imediat după accident nu provoacă decît daune iar masorul care efectuează un masaj dureros face o greșeală profesională.

Ceea ce este însă și mai grav, sportivul nu este condus în primul rînd la medic pentru tratament.

Sportivul de performanță tolerează aceste lucruri surprinzător de des și cu plăcere. Cauzele pentru aceasta sînt multiple. În primul rînd o bună parte din vină o poartă medicina sportivă însăși, deoarece diagnosticul și terapia sînt neglijate. Cîmpul propriu-zis de luptă a fost cedat managerilor și masorilor amatori voluntari. O altă cauză derivă din zelul managerilor care dau impresia că nu știu numai să vindece, dar să și pună repede „pe picioare", pe cînd medicul imobilizează la început membrul traumatizat, eventual îl pune chiar în gips ; ceea ce bineînțeles nu se bucură de o mare popularitate (favoare). Imobilizarea unei extremități traumatizate este însă una din cele mai importante măsuri.

O a treia cauză, pentru care nu este consultat medicul, este teama sportivului că pierde contactul cu performanța, că va fi eliminat de la concursurile de selecție, că nu va mai fi luat în seamă, că-și va pierde locul în echipa națională etc. În aceste situații vreau să atrag atenția asupra momentului important al sfătuirii și îngrijirii prin antrenor și manager.

Un alt motiv pentru care sportivii de performanță traumatizați nu vin suficient de timpuriu la tratamentul medical este noțiunea greșit înțeleasă de „tărie" (severitate, duritate). Nu este neapărat de lăudat ceea ce călește. Din acest motiv se disimulează și se bagatelizează durerile. Din păcate există și medici care bagatelizează contuzii sau distorsii. Deseori nu are loc un examen clinic temeinic ; diagnosticul funcțional și un tratament schematic, cu comprese alcoolizate de acid boric sau cu o alifie „la modă" încheie interesul pentru leziunea respectivă.

În privința diagnosticului radiologic al leziunilor sportive am putea presupune că nici nu există Röntgen. Din 160 de sportivi fruntași examinați, componenți ai echipelor naționale, doar la 8 s-au făcut examene radiologice după primul traumatism, iar la alți 16 după 5 săptămîni pînă la 8 luni și asta pentru că „supărările" nu au cedat.

La baza acestui fapt stă, în mod evident, necunoașterea noțiunilor elementare de anatomie biomecanică și patogeneză a leziunilor sportive din partea antrenorilor.

În legătură cu o entorsă tibio-tarsiană, un antrenor ar trebui să știe că oasele componente ale articulației sînt fixate printr-un număr mare de ligamente foarte scurte și stabile ; aceste ligamente sînt inextensibile și imobile. În aproximativ 70—80% din entorsele gleznelor trebuie să socotim că s-au produs smulgeri de părți osoase din locul de inserție și de origine al ligamentelor ; acest lucru însă nu se poate diagnostica cu certitudine decît printr-o radiografie. Dacă smulgerea osoasă nu este recunoscută, atunci sportivul este predestinat pentru artroza degenerativă.

Dacă un conducător de săniuță (bob) la o viteză de 100 km/oră se lovește cu cotul de peretele de gheață, atunci pentru un medic ar trebui să fie limpede că durerile nu trebuie atribuite doar escarei și hematomului, ci și articulației însăși, fie sub forma unui exsudat, fie prin smulgeri osoase sau fractură, pentru care trebuie făcut un diagnostic diferențial. Pentru aceasta însă este absolută nevoie de examen radiologic !

Dacă la o radiografie primară nu se poate diagnostica o fractură, din punct de vedere clinic persistă însă suspiciunea unei fracturi, atunci după 10—14 zile se va mai face un control radiologic. La limita unei linii subțiri de tot de fractură se ajunge post-traumatic la fenomene de resorbție a substanței osoase astfel încît despicătura fracturii devine mai largă și deci vizibilă. Antrenorii și medicii ar trebui să se sesizeze cel mai tîrziu atunci, cînd după 4—5 săptămîni de la o

contuzie, distensie sau entorsă, nu apare o ameliorare esențială. Dacă sportivul de performanță nu ajunge nici în acest ultim ceas la tratamentul de specialitate (radiologic și ortopedic) cei în cauză se fac vinovați de omisiune.

Din păcate, realitatea arată că articulațiile vătămate se tratează pînă la 2 ani cu alifii, fără a se face radiografia articulației, cu toate că între timp funcția articulară este limitată cu peste 50%.

Din recunoașterea tardivă a situației reale a unei leziuni rezultă neapărat o metodă inadecvată de tratament. Cît de impresionant este pentru spectatori, cînd masorul se grăbește pe terenul de fotbal să administreze sportivului căzut un spray, îi face un scurt masaj și acesta imediat joacă mai departe. Dar nu se consemnează că acest spray nu este altceva decît un mijloc de alinare relativă, de moment a durerii și răpește astfel jucătorului semnalul de alarmă al durerii. Jucătorul accidentat scos de pe teren apare totuși și după cîteva minute șchiopătînd, dar oricum capabil, într-o măsură oarecare, de a continua jocul eventual legat cu un bandaj — și care astfel devine erou — datorează acest fapt infiltrației cu novocaină sau cortizon. Prin aceasta însă s-a deschis ușa pentru a doua leziune (traumatizare) atît de redutabilă. Bandajul elastic în jurul unei articulații traumatizate poate să fie de un oarecare ajutor, el însă nu înseamnă niciodată tratamentul afecțiunii de bază ; tratamentul primar cu alifii hiperamiante favorizante ale circulației, cu aer supraîncălzit și cu masaj pare să nu mai fie exterminabil. Groh vorbește chiar de un reflex automat cu caracter de simbol.

Valizele unor masori și manageri seamănă cu farmacii ambulante, aplicarea unor medicamente este un adevărat fetișism. În acest caz nici nu se poate lua în nume de rău sportivului de performanță, dacă el preferă să acorde credit fetișismului și nu stereotipiei unui pansament alcoolizat de acid boric al medicului.

Nici medicul sportiv nu ar trebui să cadă în ispita de a încerca să obțină refacerea în cel mai scurt timp. Pentru el are valabilitate țelul restabilirii complete și al restabilirii fără risc. Aceasta este, ce-i drept, terapia cea mai nepopulară, dar și cea mai eficace.

Conform celor relatate, sîntem de părere că pentru sportivii de performanță sînt necesare următoarele :

1. Tinerii care se supun unui program de antrenament sistematic trebuie să efectueze cel tîrziu la vîrsta junioratului nu numai un examen medical cardiovascular, ci și unul ortopedic-radiologic, cel puțin pentru coloana vertebrală.

2. Orice traumatism al unui sportiv de înaltă performanță trebuie să ajungă în mîna unui medic.

3. La orice traumatism sportiv în apropierea unei articulații, managerul sau sportivul însuși trebuie să ceară o radiografie, dacă medicul curant nu a prevăzut-o.

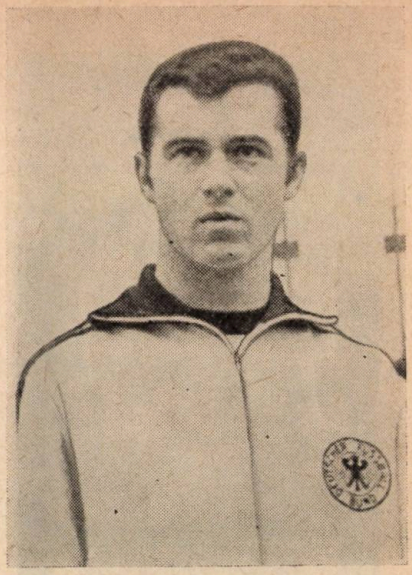
4. Aplicarea unor medicamente de către îngrijitori, manageri, masori și antrenori fără autorizație medicală specială trebuie interzisă.

5. Pentru fiecare centru de performanță trebuie să existe un medic cu o pregătire de specialitate și un masor.

6. Cel puțin pentru campionatele europene și mondiale, cît și pentru competițiile olimpice fiecare echipă națională trebuie să dispună de un medic și de un masor cu o pregătire de specialitate.

Dacă în sportul de înaltă performanță nu sînt îndeplinite aceste premise, atunci sportul de înaltă performanță este în adevăr calea cea mai rapidă spre revendicarea unei pensii. Profesorul Emerson din New York, competent pentru sănătatea publică, cu ocazia unei călătorii prin Europa a spus : *„Noi sîntem într-adevăr mai bogați decît voi, dar nu sîntem atît de bogați, încît să ne putem permite atîtea cazuri de boală, cît voi"*.

Carnet de antrenament



FRANZ BECKENBAUER

DATE PERSONALE
- **Născut la 11 septembrie 1945, la München**
- **Înălțimea : 1,81 m**
- **Greutatea : 75 kg**
- **Profesiunea : funcționar**
- **Antrenorul actual : Branco Zebec**
- **Căsătorit, are o fetiță.**

Beckenbauer este din nou cel mai bun fotbalist din Bundesliga". Cu alte cuvinte, celebrul jucător vest-german este din nou cel mai mare fotbalist al țării sale. Ancheta organizată de revista „*Sport Illustrierte*" din München este edificatoare. Toți cei 18 antrenori ai echipelor din prima ligă a campionatului din R.F.G., solicitați să răspundă care este cea mai bună formație a campionatului l-au indicat pe Beckenbauer, în fiecare echipă.

În luna august 1967, cu prilejul unei vizite pe care am făcut-o în cantonamentul de la Grünewald am avut prilejul să stau de vorbă cu „Franzl" cum îl alintă münchenēzii. Cîteva date mi le-a furnizat chiar el, împreună cu Robert Schwan — managerul echipei Bayern și Zlatko Ceaikovski, pe atunci antrenorul echipei (de cîteva luni, noul antrenor este tot un iugoslav, binecunoscutul fost internațional Branco Zebec).

În urmă cu șapte ani, Beckenbauer a fost descoperit de antrenorul Detmar Cramer, în prezent instructor al F.I.F.A. Cramer care fusese antrenor federal nu a avut timp să se ocupe în mod special de Beckenbauer. A spus numai că: „*Băiețașul acesta va fi un mare jucător*". Într-adevăr, suplul Franz impresiona prin plasament, simțul deosebit cu care manevra balonul. Observația făcută de Cramer se petrecea la

Köln. De fapt, Beckenbauer care este născut la München, pentru o scurtă perioadă, a locuit cu familia sa în marele oraș de pe malurile Rinului. Reîntors la München începe cariera sa fotbalistică. Fără a avea o recomandare scrisă din partea lui Cramer, care-l remarcase la Köln, Beckenbauer a luat drumul de la capăt. Prezentîndu-se la unul dintre cele mai mari cluburi din capitala Bavariei — Bayern München — a fost remarcat din prima clipă de antrenorul Zlatko Ceaikovski. După întrebările de rigoare — numele, prenumele, profesiunea, cine sînt părinții, unde a mai jucat fotbal, Ceaikovski l-a pus la cîteva probe practice. Beckenbauer a uimit pur și simplu, nu numai pe Ceaikovski, ci și pe ceilalți jucători aflați atunci în jurul său. A jonglat cu balonul timp de cîteva minute, a tras la poartă cu o forță deosebită și a făcut un slalom cu balonul printre jaloane, într-un timp record.

„Cik" (cum i se spune lui Ceaikovski în R.F. a Germaniei) i-a spus doar atît : *„De mîine vei veni cu regularitate la antrenamentul juniorilor noștri"*. Iar antrenorul secund, Schwan i-a șoptit discret lui Ceaikovski la ureche : *„Băiatul acesta este extraordinar. Este cel mai mare talent pe care l-am descoperit"*.

Cele descrise mai sus se petreceau în anul 1962, cînd Beckenbauer avea numai 15 ani și jumătate ! Zi de zi, suplul Franzl, venea la antrenament, juca fie în echipa școlii, fie în cea de juniori a lui Bayern München. Și, iată-l în anul 1964, prezent la turneul U.E.F.A., îmbrăcînd tricoul reprezentativei de juniori a țării. Din primele partide el s-a impus în mod deosebit atrăgînd atenția specialiștilor. A primit chiar oferte din partea unor impresari pentru a se angaja ca profesionist în Anglia, Franța și Spania La acea vîrstă Franzl nu știa încă ce este profesionismul.

Reputația pe care și-a cîștigat-o la turneul U.E.F.A. din Olanda a avut un deosebit ecou în cercurile fotbalistice vest-germane. Ziarele îi făceau multă reclamă, fapt care a determinat pe numeroși manageri ai diferitelor cluburi să se deplaseze la München și să întrebe conducerea clubului Bayern dacă-l pot „vinde" pe Franzl. Răspunsul a fost categoric : nu. Pentru că Beckenbauer nu avea încă licență de jucător profesionist. Ba mai mult, pentru a putea juca în prima echipă la Bayern (cea de seniori), Beckenbauer avea nevoie de o aprobare specială din partea federației vest-germane, întrucît, potrivit regulamentului, jucătorii sub 18 ani nu au dreptul să activeze în formațiile din „Bundesliga". După multe intervenții și în urma unui consult medical riguros, federația vest-germană și-a dat consimțămîntul la cererea clubului din München.

Data de 26 septembrie 1965 va rămîne pentru Beckenbauer de neuitat. În această zi el a îmbrăcat pentru prima oară tricoul echipei naţionale într-un meci deosebit de important. Selecţionata R. F. a Germaniei susţinea, în preliminariile C.M., un meci decisiv cu Suedia, la Stockholm. În primul joc suedezii cîştigaseră cu 1—0, dar pentru a se califica în turneul final, formaţia vest-germană avea nevoie neapărat de o victorie. Selecţionarea lui Beckenbauer în prima reprezentativă a ţării într-un meci atît de important era, firește, un act de curaj al antrenorului federal. Dar Helmut Schön cunoştea calităţile tehnice şi morale ale acestui adolescent. Debutul lui Beckenbauer a fost strălucitor în acest meci important, cîştigat cu 2—1 de echipa R.F.G. De atunci, Franzl a devenit titular al naţionalei şi, după cum spune Schön, lipsa lui din formaţie ar constitui întotdeauna un mare handicap.

A urmat campionatul mondial din Anglia. Victoriile repurtate de echipa R.F.G., precum şi ocuparea locului secund la C.M. se datoresc în bună măsură şi lui Beckenbauer. Ziarele engleze scriau că acest fotbalist are o tehnică perfectă, o eleganţă şi un stil de joc care seamănă cu cel englezesc, că Beckenbauer este un excelent dirijor la mijlocul terenului. Şi toate aceste atribute se adresau unui „mînz" care nu împlinise atunci nici 21 de ani...

După dramatica finală de pe Wembley, ziarul „Daily Express" se întreba cu nedumerire: *„Nu a fost oare o greşeală tactică a lui Schön punîndu-l pe Beckenbauer să-l urmărească pe Bobby Charlton, scoţîndu-l astfel practic, din jocul ofensiv ? Dacă Beckenbauer ar fi primit sarcini de dirijor al liniei mediane şi participant activ în acţiunile ofensive, credem că Bobby Charlton ar fi trebuit să-l marcheze pe Beckenbauer !"*. Nu ştim în ce măsură ziaristul englez a avut dreptate, dar un fapt este cert: *„Franzl" este un jucător care prin constituţia sa fizică (1,81 m, 75 kg) a ajuns omul ideal la mijlocul terenului, jucătorul care ştie să dirijeze la nevoie şi apărarea dar, de obicei, în mod excelent atacul.* După finala de la Londra, Helmut Schön a recunoscut că rezultatul ar fi fost poate altul, dacă Beckenbauer ar fi primit în acest meci o misiune ofensivă. Desigur că şi Franzl a fost convins de acest lucru. Am reamintit acest episod pentru că de fapt, Beckenbauer s-a lansat în arena mondială cu prilejul campionatului lumii din Anglia.

De atunci el a mai jucat aproape în toate întîlnirile pe care reprezentativa R.F. a Germaniei le-a susţinut, şi de fiecare dată observatorii au avut numai cuvinte de laudă la adresa sa. Beckenbauer este tipul ideal al jucătorului UNIVERSAL. Cînd afirmăm acest lucru ne referim la faptul că el posedă absolut toate calităţile care-l face celebru: este excelent în defensivă, foarte bine orientat la mijlocul terenului şi impetuos în acţiunile ofensive. Mulţi specialişti afirmă totuşi că locul său în echipă ar fi pe linia de fund. Într-adevăr, în apărare, Beckenbauer este imbatabil. Dar a-i limita posibilităţile numai pe un post fix, ar fi o greşeală. Nici Di Stefano nu a avut un loc fix în echipă. Îl găseai pretutindeni pe teren, în rol de dirijor — în apărare sau în atac, întotdeauna acolo unde era greul jocului...

Fără îndoială că Beckenbauer nu a ajuns la valoarea şi experienţa lui Di Stefano. Dar, socotind că are numai 24 de ani...

PROGRAMUL DE ANTRENAMENT

Nu ştim dacă toate echipele vest-germane urmează acelaşi regim de antrenament ca Bayern München. Robert Schwan, managerul echipei ne spunea că Bayern München are un regim special de pregătire. În perioada precompetiţională de pildă jucătorii de la Bayern München — inclusiv Beckenbauer — se antrenează de 3 ori pe zi ! Pentru ca antrenamentele să nu fie plictisitoare — ne spunea Schwan — căutăm să le facem cît mai variate şi atractive.

Primul antrenament: dimineaţa de la 7—8. Înviorare (gimnastică), alergări uşoare, exerciţii cu mingea medicinală, sărituri cu coarda; se lucrează în grup compact şi apoi în grupuri mai mici, în funcţie de indicaţiile primite de la antrenori, profesori de educaţie fizică şi medici.

Al doilea antrenament: de la 10 la 11,30. Joc şcoală, pe teren redus, cu oprirea meciului. Se repetă faze, se exersează diferite scheme tactice. Antrenamentul se încheie cu „jocuri" menite să cizeleze tehnica individuală: alergări printre jaloane, trageri la ţintă cu mingea, la diferite distanţe, „volei" lovind mingea cu capul (se formează două echipe), „volei" lovind balonul numai cu piciorul. Toate aceste exerciţii au caracter de întrecere şi creează o bună dispoziţie jucătorilor

Al treilea antrenament : de la ora 17 la 19. Exerciții de înviorare (încălzire). În unele zile are loc un joc la două porți cu o echipă din cadrul clubului. În zilele fără meci se repetă programul celui de al doilea antrenament.

În această perioadă, care durează circa o lună, jucătorii sînt semicantonați. Iau cele 3 mese la sediul clubului Grünewald din München și se odihnesc după-amiaza în camerele hotelului aflat în incinta bazei sportive.

Antrenamentul în timpul campionatului

În timpul campionatului, antrenamentele nu mai sînt atît de intense ca în perioada precompetițională. Se consideră că jucătorii sînt în formă maximă (fizică) și, de aceea, pregătirile care au loc sînt menite să mențină această formă. Se fac totuși 5 antrenamente pe săptămînă.

Duminica este zi de odihnă (în R.F.G. campionatul se desfășoară sîmbăta).

Luni, jucătorii sînt supuși unui riguros control medical, indiferent dacă jucătorii acuză sau nu vreo durere. Se controlează tensiunea arterială și pulsul pentru a se afla starea de oboseală a jucătorilor. Jucătorilor accidentați li se fac radiografii și li se prescrie tratamentul care trebuie urmat.

De marți pînă sîmbătă au loc antrenamente în fiecare zi, care nu depășesc două ore. Programul este mult mai concentrat decît cel folosit înaintea campionatului. De obicei, după o încălzire se lucrează pe compartimente (prin rotație) și în încheiere se face un joc la două porți pe teren redus sau mare. În zilele de meci (miercuri sau sîmbătă) antrenamentul se reduce la ușoare exerciții fizice cu balonul.

Alimentația și regimul de viață al lui Beckenbauer : În perioada competițională, alimentația zilnică se ridică la 4 000 — 5 000 de calorii. Micul dejun este foarte bogat, masa de prînz fiind consistentă, dar nu mare (cantitativ) ; masa de seară este mai ușoară. Beckenbauer evită grăsimile, lichidele (orice fel de alcool) și fumatul.

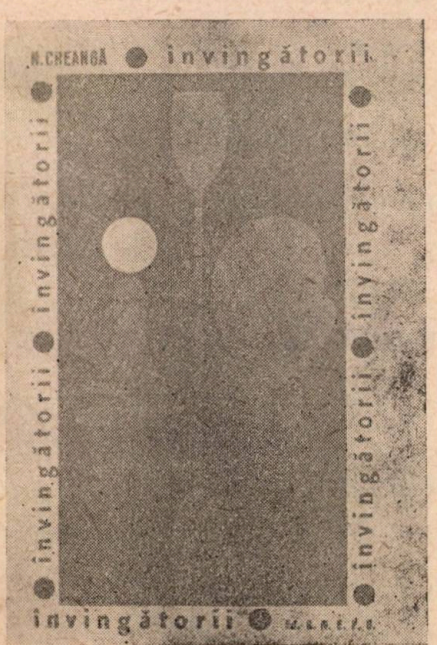
Regimul de viață. Somn de la ora 23 la 7 dimineața (în medie 8 ore), după-amiaza un somn scurt.

ION OCHSENFELD

N. MĂRĂȘESCU

Apărută în Editura CNEFS, cartea prezintă trei sportivi români de frunte.

„Dincolo de acest substantiv cu care-i intitulată cartea de față sau, dacă vreți, în cuprinsul său, trei sportivi de frunte ai țării noastre dezvăluie prin faptele lor frumusețea și puritatea tinereții fără bătrînețe, dragostea și prietenia, duse uneori pînă la sacrificiu. (AUTORUL).



Lucrarea prezintă cîțiva din marii campioni ai lumii la atletism, modul în care se antrenează și evoluția rezultatelor lor. Cartea cuprinde nume celebre din ultimul deceniu: Ron Clarke, Jim Ryun, Tommy Smith, Peter Snell, Irena Kirszenstein precum și metode de antrenament ale unor antrenori de renume ca: Arthur Lydiard, Percy Cerutty — în dorința autorului de a pune la dispoziția celor interesați un bogat material documentar. Cartea a apărut în Editura CNEFS, 1968.

СОДЕРЖАНИЕ

SOMMAIRE

CONTENTS

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — — ТРЕНИРОВКА

К. ТИРОН: К методике роста морфофункциональных и двигательных указателей, специфичных для лыжников длинных дистанций 1

П. ДУНГАЧУ: Использование хореографических пируэтов в спортивной гимнастике высшего разряда . . . 11

М. КАРУНТУ, Г. МАНОЛЕСКУ, ФЛ. БАЛАИШ: Аспекты корреляции между тренировкой и соревнованием с некоторыми иллюстрациями из волейбола 19

Г. БЕНОНЕ: Средства пивлечения и выбора детей в баскетболе 28

Ф. ФИШЕР: Использование вспомогательных приборов в тренировке по прыжкам в воду 35

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ

М. СИМЕОН, СТ. ПЕТРЯ: К задачам, содержанию и средствам урока физического воспитания 43

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

О. БЕРЛОДЖА, СТАНКА КИФИРЮК МАРИЯ ЕНАКЕ: Пробы внутригрудного гипердавления-одно из средств оценки физического состояния спортсменов 48

КОНСУЛЬТАЦИИ — МНЕНИЯ

К. ФЛОРЕСКУ: Куда направляется методика большого спорта? . . . 54

МЕРИДИАНЫ

А. КЛУМПЕР: Большой спорт-быстрый путь к требованию пенсии? . 58

ЗАПИСКИ ТРЕНИРОВКИ

И. Охсенфельд: Франц Беккенбауер. 63

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ УКАЗАТЕЛЬ

TECHNIQUE — METHODIQUE — ENTRAÎNEMENT

C. TIRON : Contributions à la méthodique de l'accroîssement des indices motriques et morfofonctionnels spécifiques du ski-fond 1

P. DUNGACIU : L'utilisation des pirouettes corégraphiques dans la gymnastique sportive de performance 11

M. CĂRUNTU, G. MANOLESCU, FL. BALAIȘ : Aspects concernant la corélation entraînement-concours ainsi que quelques exemplifications du jeu de volleyball 19

G. BENONE : Méthodes pour l'attrait et la séléction des enfants vers le basketball 28

G. FISCHER : L'utilisation des appareils auxiliaires dans l'entraînement des sauts au tremplin . 35

L'EDUCATION PHYSIQUE DANS L'ENSEIGNEMENT

M. SIMEON, ȘT. PETREA : Contributions quant aux tâches, contenu et moyens de la leçon d'éducation physique 43

MEDICINE SPORTIVE

O. BERLOGEA, STANCA CHIFIRIUC, MARIA ENACHE : L'épreuve de hyperpression intrathoracique, moyen d'apréciation de l'état physique chez les sportifs 48

CONSULTATIONS — OPINIONS

C. FLORESCU : Ou va la méthodique dans le sport de performance ? 54

MERIDIENS

A. KLUMPER : Le sport de performance, une voie rapide vers la révendication de la retraite ? . 58

BLOC-NOTES D'ENTRAÎNEMENT

I. OCHSENFELD : Franz Beckenbauer 63

FICHIER BIBLIOGRAPHIQUE

TECHNIQUE — METHOD — TRAINING

C. TIRON : Contribution to the growth of the morphofunctional and motive indexes specific to the long distance ski 1

P. DUNGACIU : The utilization of the choreographic pirouttes in elite sporting gymnastic . . . 11

M. CARUNTU, G. MANOLESCU, FL. BALAIS : Aspects concerning correlation between training and competition, with some examples in the game of volleyball 19

G. BENONE : The way to attract and to select children for the game of basketball 28

G. FISCHER : The utilization of the auxiliary apparatus in diving training 35

PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLS

M. SIMEON, ST. PETREA : Contributions concerning the tasks, contents and means of the lesson of physical education 43

SPORTING MEDICINE

O. BERLOGEA, STANCA CHIFIRIUC, MARIA ENACHE : The hyper pressure intrathorace test, one of the ways for appreciating the physical condition of the sportmen 48

CONSULTATIONS — OPINIONS

C. FLORESCU : Where is directed the method in performance sport ? 54

MERIDIANS

A. KLUMPER : Performance sport, a rapid way for the revendication of pension ? 58

TRAINING NOTE — BOOK

I. OCHSENFELD : Franz Beckenbauer 63

BIBLIOGRAPHICAL RECORDS

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele:

— Articolele trimise pentru publicare să fie scrise la mașină. Ele să nu depășească 5—10 pagini pentru lucrările de cercetare științifică și 10—15 pagini pentru cele care tratează probleme generale.

— Lucrările de cercetare științifică să fie redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți:

a) Introducerea — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate.

b) Material și metodă — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparaturii și metodicii utilizate.

c) Rezultate — descrierea sau menționarea sub formă de tabel sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării.

d) Discutarea rezultatelor — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor.

e) Bibliografie — articolele de cercetare științifică și cele cu caracter general vor fi însoțite de o listă bibliografică. Aceasta va conține numai lucrările autorilor menționați în text. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se trece numărul corespunzător lucrării respective în lista bibliografiei. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie în ordine: numele autorului, titlul periodicului, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa: numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, orașul și anul apariției.

f) Rezumatele lucrărilor. Toate articolele vor fi însoțite de un rezumat de 150—200 de cuvinte care va conține părțile cele mai importante ale lucrării, redactate pe scurt.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

41 015

L.P.I. – o. 5763

Lei 4

A345

10
OCTOMBRIE 1968
Anul XXI

educație fizică și sport

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

CUPRINS

TEHNICĂ, METODICĂ, ANTRENAMENT

L. BAROGA: Antrenamentul tinerilor culturişti 1
I. MUREŞANU: Dinamica efortului înainte, în timpul şi după concurs în pentatlonul modern 9
AL. MERICĂ: Din metodica învăţării bătăii cu blocare la săritura în înălţime 18

EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂŢĂMÂNT

MARGARETA BOLOGA: Contribuţii la creşterea eficienţei şi dinamizării lecţiei de educaţie fizică la clasele a X-a de eleve 23
L. NAVODARSZKY: Stabilirea normelor de control la atletism pe baza indicilor de dezvoltare fizică a elevilor (15—18 ani) 32

SPORT, RECREAŢIE, SĂNĂTATE

CORNELIA MUREŞAN: Organizarea timpului liber al preşcolarilor prin exerciţii fizice 38

MEDICINA SPORTIVĂ

C. ALEXANDRESCU, E. ENCIU: Modificarea unor proporţii ale corpului la băieţi şi fete între 7 şi 11ani 42

OPINII — CONSULTAŢII

N. POSTOLACHE: Indicatori privind studiul sociologic al influenţei educaţiei fizice şi sportului 49
D. POPESCU COLIBAŞI: Învăţăminte din competiţiile de lungă durată 53

FILE DE ISTORIE

A. ODOCHIAN: Contribuţia „Societăţii de gimnastică, sport şi muzică" din Iaşi la dezvoltarea educaţiei fizice 58

MERIDIANE

D. MATEEV: Sistemul hindus de exerciţii fizice Hatha Yoga 63

CARNET DE ANTRENAMENT

LIA MANOLIU 72

FIŞIER BIBLIOGRAFIC

COLEGIUL DE REDACŢIE

TIBERIU ARDELEAN, ELENA COSAC, OCTAV DIMITRIU, ELENA DOBINCĂ (redactor responsabil), ION DRĂGAN, MIHAI EPURAN, MIRON GEORGESCU, ILIE ISTRATE, MARIA IONESCU, GHEORGHE MITRA, ALEXE NICU, CORNELIU RĂDUŢ, ANGHEL VRABIE

În numărul viitor al revistei veţi putea citi:

- **„Străvechii locuitori ai meleagurilor noastre cunoşteau patinele"** de N. Cordoş
- **„Mărirea mobilităţii articulare prin mişcări de întindere pasivă"** de R. Podlaha
- **„Evaluarea rezultatelor elevilor la educaţia fizică"** de I. Tudusciuc

Redacţia: Bucureşti, Str. Vasile Conta nr. 16. Telefon 12.12.25 Costul unui abonament pe un an lei 48

Căsuţa poştală nr. 34

Prezentarea artistică: N. CLAUDIU
Tehnoredactarea: M. MĂNESCU

Coperta I: În efort . . .
Foto: I. Mihăică

Proletari
din toate țările
uniți-vă!

REVISTĂ
TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

educație fizică și sport

Anul XXI Nr. 10 OCTOMBRIE 1968

Prof.
LAZAR BAROGA

ANTRENAMENTUL TINERILOR CULTURIȘTI

Tot mai mulți tineri dornici să știe „secretele" așa-zisei „rețete" de dezvoltare a forței și a masei musculare și-au exprimat dorința de a cunoaște mai amănunțit cum se practică *culturismul*.

În articolul de față încercăm să enumerăm cîteva reguli și mijloace pentru practicarea exercițiilor de culturism de către tineret și copii.

REGULI DE ANTRENAMENT

— *Încălzirea*: 10 minute înaintea fiecărui antrenament, se efectuează exerciții din gimnastica de bază, urmărindu-se încălzirea tuturor grupelor musculare care vor fi solicitate.

— Exercițiile se efectuează în mai multe *reprize* cu mai multe *repetări*. În tabelele alăturate se folosește următoarea notație:

$\frac{x \text{ kg}}{6-9}$ 2, ceea ce înseamnă că greutatea de x kg va fi ridicată de 6—9 ori, în 2 reprize. Durata pauzelor între reprize este de 1—3 minute.

— Greutățile se vor folosi în mod gradat, întrebuințîndu-se inițial cele mai mici, iar ulterior cele mai mari. Pentru obținerea forței musculare se

vor introduce în antrenament haltere ale căror greutăți vor fi cuprinse între 80 și 90 la sută din posibilitățile maxime de ridicare ale individului la exercițiul respectiv (număr de repetări mai mic). În realizarea reliefului muscular se întrebuințează haltere și greutăți pînă la 66 la sută din posibilitățile maxime de ridicare în cadrul exercițiului respectiv (număr de repetări mai mare).

— Regula *„izolației"* se întrebuințează atunci cînd vrem să întărim o grupă musculară rămasă în urmă. În această situație trebuie pus accentul mai ales pe lucrul segmentar al mușchilor pe care vrem să-i dezvoltăm. Abia după o perioadă de antrenament între 3 și 6 luni este indicat ca musculatura să se contracte la maximum.

— *Reprizele combinate* constau în executarea unei reprize în cadrul exercițiilor nr. 1 și 2; apoi se execută repriza a doua la primul exercițiu, după care se efectuează repriza a doua la cel de al doilea exercițiu.

— Exercițiile de culturism vor fi combinate cu *exerciții de mobilitate articulară*, precum și cu exerciții de detentă (forță-viteză).

— După fiecare antrenament se vor efectua *exerciții de relaxare* (10—15 exerciții), urmate de cîteva minute de odihnă în poziția culcat.

— Din alimentația unui culturist se recomandă să facă parte următoarele: ouă, smîntînă, lapte, carne, fructe, legume, zahăr etc. Pentru cei slabi se recomandă cît mai multe lichide, în special lapte, iar pentru cei grași reducerea cantității de grăsimi (lipidele), consumîndu-se mai ales proteine (carne, brînză), legume și fructe.

Masa se va servi cel puțin cu o oră și jumătate înainte și după antrenament.

INDICAȚII METODICE

În cadrul antrenamentului, culturiștii vor folosi:

— greutăți mici (pînă la 50 la sută din posibilitățile maxime de ridicare) — număr mare de repetări (6—9);

— greutăți mijlocii (50—66 la sută din posibilitățile maxime de ridicare) — număr mijlociu de repetări (3—6);

— greutăți mari (80—100 la sută din posibilitățile maxime de ridicare) — număr mic de repetări (1—3).

— Între două antrenamente se recomandă o pauză de odihnă de 24—48 de ore.

— Începătorii se vor antrena de trei ori pe săptămînă, de exemplu: lunea, miercurea și vinerea, durata unui antrenament fiind de circa 60—80 de minute (tabelele nr. 1, 2 și 3).

— Anul de antrenament pentru culturism se împarte în 4 cicluri a cîte 3 etape (lunare). Fiecare ciclu de antrenament are mijloacele și scopul fixate în funcție de particularitățile fiecărui individ în parte.

— În prima lecție de antrenament se vor executa exercițiile de luni, apoi în a doua lecție, cele de miercuri ș.a.m.d.

— Se vor repeta exercițiile 3 luni de zile, după care, în funcție de progresele obținute și de particularitățile individuale, se vor schimba exercițiile și greutățile cu care s-a lucrat.

— Exercițiile se vor executa în ordinea descrisă în tabelele prezentate, fără a se elimina sau adăuga alte exerciții.

— Se va executa numărul exact de repetări, avînd grijă să nu se folosească greutăți mai mari și repetări mai multe în zilele cînd „ne simțim bine".

— Exercițiile de culturism vor fi combinate cu alergări accelerate pe distanțe scurte, diferite sărituri, jocuri de volei, baschet, fotbal etc.

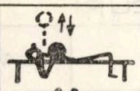
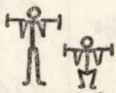
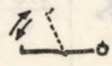
— Dacă obiectivele propuse pentru primul ciclu de antrenament au fost atinse (creșterea forței, creșterea sau scăderea greutății corporale, întărirea sănătății, cîștigarea reliefului muscular etc) se poate trece la al doilea ciclu de antrenament. În acest ciclu se pot efectua 4 antrenamente pe săptămînă, fiind nevoie de mai multă muncă, de mai multă voință și, mai ales, de păstrarea unui regim de viață ordonat.

Eforturile depuse vor fi răsplătite deoarece exercițiile de culturism asigură cel mai rapid drum spre dezvoltarea forței musculare, formarea unui corp bine proporționat, întărirea sănătății, pregătirea pentru practicarea unei ramuri sportive pentru care nu sîntem încă suficient de dezvoltați.

Tabelul nr. 1

EXERCIȚII PENTRU CULTURISM

LUNI

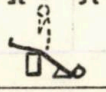
Nr. ex.	EXERCIȚIILE		LUNA I	LUNA a II-a	LUNA a III-a
1	Din poziția culcat, împingerea barei		15 kg. / 6 . 1	15 Kg. / 6 . 2	20 kg. / 6 . 2
2	Din poziția culcat, depărtarea și apropierea brațelor		5 Kg. / 6 . 1	5 Kg. / 6 . 2	7,5 kg. / 6 . 2
3	Din poziția culcat, tragerea barei		12,5 kg. / 6 . 1	12,5 Kg. / 6 . 2	15 kg. / 6 . 2
4	Flexarea brațelor		12,5 kg. / 6 . 1	12,5 kg. / 6 . 2	15 kg. / 6 . 2
5	Din poziția culcat, extensia brațelor		12,5 kg. / 6 . 1	12,5 kg. / 6 . 2	15 kg. / 6 . 2
6	„Ramatul" (trunchiul aplecat)		12,5 kg. / 6 . 1	12,5 kg. / 6 . 2	15 kg. / 6 . 2
7	Din poziția cu trunchiul aplecat, ridicarea laterală a brațelor		2,5 kg. / 6 . 1	2,5 kg. / 6 . 2	5 kg. / 6 . 2
8	Ridicarea brațelor din lateral		2,5 kg. / 6 . 1	2,5 kg. / 6 . 2	5 kg. / 6 . 2
9	Ridicarea brațelor prin față (înainte)		2,5 kg. / 6 . 1	2,5 kg. / 6 . 2	5 kg. / 6 . 2
10	Flexia capului, cu rezistența brațelor		6 ori	6 ori x 2	9 ori x 2
11	Flexia și extensia mîinilor pe genunchi		1,5 kg. / 6 . 1	1,5 kg. / 6 . 2	2 kg. / 6 . 2
12	Genuflexiuni cu brațele pe spate		15 kg. / 6 . 1	20 kg. / 6 . 1	20 kg. / 6 . 2
13	Ridicarea pe vîrfuri cu haltera pe spate		15 kg. / 6 . 1	20 kg. / 6 . 1	20 kg. / 6 . 2
14	Din poziția culcat, ridicarea picioarelor		6 ori	6 ori x 2 repriză	9 ori x 2

Continuitatea antrenamentelor, regimul de viață ordonat, evitarea excese-lor de orice fel, seriozitatea și conștiinciozitatea sînt cîteva reguli care trebuie să fie respectate de orice tînăr ce dorește să practice culturismul.

Tabelul nr 2

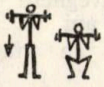
EXERCIȚII PENTRU CULTURISM

MIERCURI

Nr. ex.	EXERCIȚIILE		LUNA I	LUNA a II-a	LUNA a III-a
1	Din poziția culcat, împingerea barei		15 Kg. / 6 . 1	15 Kg. / 6 . 2	20 Kg. / 6 . 2
2	Din poziția șezînd, flexia brațelor		5 Kg. / 6 . 1	5 Kg. / 6 . 2	7,5 Kg. / 6 . 2
3	Din poziția șezînd, extensia brațului		5 Kg. / 6 . 1	5 Kg. / 6 . 2	7,5 Kg. / 6 . 2
4	Extensia capului cu rezistența brațelor		6 ori	6 ori x 2 reprize	9 ori x 2 reprize
5	„Ramatul" vertical		12,5 Kg. / 6 . 1	12,5 Kg. / 6 . 2	15 Kg. / 6 . 2
6	Ridicarea brațelor cu haltera prin față		12,5 Kg. / 6 . 1	12,5 Kg. / 6 . 2	15 Kg. / 6 . 2
7	Flexia mîinilor (pe genunchi)		1,5 Kg. / 6 . 1	1,5 Kg. / 6 . 2	2 Kg. / 6 . 2
8	„Ramatul" (cu trunchiul aplecat)		12,5 Kg. / 6 . 1	12,5 Kg. / 6 . 2	15 Kg 2 / 6
9	Rotarea umerilor (cu haltera ținută în mîini)		15 Kg. / 6 . 1	15 Kg. / 6 . 2	20 Kg. / 6 . 2
10	Genuflexiuni cu călcîile ridicate		15 Kg. / 6 . 1	15 Kg. / 6 . 2	20 Kg. / 6 . 2
11	Genuflexiuni cu bara pe spate		15 Kg. / 6 . 1	15 Kg. / 6 . 2	20 Kg. / 6 . 2
12	Ridicarea pe vîrful picioarelor		15 Kg. / 6 . 1	15 Kg. / 6 . 2	20 Kg. / 6 . 2
13	Îndoirea laterală a trunchiului		7,5 Kg. / 6 . 1	7,5 Kg. / 6 . 2	10 Kg 2 / 6
14	Ridicarea trunchiului		6 ori	6 ori x 2 reprize	9 ori x 2 reprize

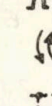
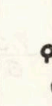
Tabelul nr. 3

EXERCITII PENTRU CULTURISM
VINERI

Nr ex	EXERCIȚIILE		LUNA I	LUNA a II-a	LUNA a III-a
1	Din poziția culcat, împingerea barei		15 Kg. 1 / 6	15 Kg. 2 / 6	20 Kg. 2 / 6
2	Din poziția culcat, extensia brațelor (pronație)		7,5 Kg. 1 / 6	7,5 Kg. 2 / 6	10 Kg. 2 / 6
3	Flexia brațelor		7,5 Kg. 1 / 6	7,5 Kg. 2 / 6	10 Kg. 2 / 6
4	Din poziția culcat extensia brațelor (supinație)		7,5 Kg. 1 / 6	7,5 Kg. 2 / 6	10 Kg. 2 / 6
5	Din poziția stînd împingerea barei		15 Kg. 1 / 6	15 Kg. 2 / 6	20 Kg. 2 / 6
6	Ducerea brațelor lateral		7,5 Kg. 1 / 6	7,5 Kg. 2 / 6	7,5 Kg. 2 / 6
7	Din poziția aplecat ducerea barei la piept		12,5 Kg. 1 / 6	12,5 Kg. 2 / 6	15 Kg. 2 / 6
8	„Ramatul" cu o mînă (trunchiul aplecat)		7,5 Kg. 1 / 6	7,5 Kg. 2 / 6	10 Kg. 2 / 6
9	Din poziția culcat, ridicarea picioarelor cu papuci metalici		1,5 Kg. 1 / 6	1,5 Kg. 2 / 6	2 Kg. 2 / 6
10	Îndoiri laterale ale trunchiului		7,5 Kg. 1 / 6	7,5 Kg. 2 / 6	10 Kg. 2 / 6
11	Flexia capului cu rezistența brațelor		6 ori	6 ori x 2 reprize	9 ori x 2 reprize
12	Flexia brațelor cu apucarea barei în pronație		7,5 Kg. 1 / 6	7,5 Kg. 2 / 6	10 Kg. 2 / 6
13	Genuflexiuni cu bara pe piept		15 Kg. 1 / 6	15 Kg. 2 / 6	20 Kg. 2 / 6
14	Mers pe vîrfurile picioarelor cu bara pe spate		15 Kg. 1 / 6 pași	15 Kg. 2 / 6 pași	20 Kg. 2 / 9 pași

Tabelul nr. 4

EXERCIȚII PENTRU CULTURISM
(COPII)
LUNI

Nr. ex.	EXERCIȚIILE		LUNA I	LUNA a II-a	LUNA a III-a
1	Din stînd, ducerea brațelor prin lateral sus		1,5 Kg. / 6 x 1	1,5 Kg. / 6 x 1	1,5 Kg. / 6 x 2
2	Flexia antebrațelor pe brațe		1,5 Kg. / 6 x 1	1,5 Kg. / 6 x 2	1,5 Kg. / 6 x 2
3	Stînd cu 2 gantere la ceafă, extensia brațelor		1,5 Kg. / 6 x 1	1,5 Kg. / 6 x 2	1,5 Kg. / 6 x 2
4	Îndoiri laterale ale trunchiului cu 2 gantere în mîini		1,5 Kg. / 6 x 1	1,5 Kg. / 6 x 2	1,5 Kg. / 6 x 2
5	Îndreptări ale corpului cu o halteră în mîini		10 Kg. / 6 x 1	10 Kg. / 6 x 1	10 Kg. / 6 x 2
6	Rotarea bazinului din poziția atîrnat la inele		6	6 x 2	6 x 2

CULTURISMUL PENTRU COPII

Majoritatea celor ce sînt împotriva practicării exercițiilor cu greutăți de către copii își imaginează, desigur, greutăți de zeci de kilograme, care apăsînd pe articulațiile și oasele copiilor le provoacă perturbații serioase în organism, datorită faptului că aceștia se găsesc în plină perioadă de creștere.

Este foarte adevărat că întrebuințarea greutăților mari dăunează organismului copilului. Dar, este tot atît de adevărat că folosirea greutăților mici, combinată cu diferite jocuri și cu exerciții de mobilitate ajută la creșterea și menținerea unei sănătăți perfecte a organismului tînăr.

Individualizarea practicării exercițiilor de culturism joacă în acest caz un rol covîrșitor. În funcție de particularitățile fiecărui copil, antrenorul, împreună cu medicul vor stabili exercițiile și greutățile cu care se va lucra.

Cercetările și experimentele efectuate în străinătate (Weider, Bob Hoffman etc) și la noi în țară (prof. Victor Tibacu) demonstrează că exercițiile de culturim efectuate sub o strictă supraveghere pedagogică și medicală nu sînt dăunătoare copiilor în jurul vîrstei de 10 ani.

Limitele superioare recomandate de majoritatea autorilor, în ceea ce privește încărcătura, sînt următoarele :

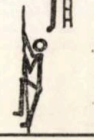
— între 11—13 ani — 30 la sută din greutatea corpului ;

— între 14—15 ani — 75 la sută din greutatea corpului ;

— peste 16 ani — 100 la sută din greutatea corpului (pentru grupe mari musculare).

Tabelul nr. 5

EXERCIŢII PENTRU CULTURISM
(COPII)
VINERI

Nr ex	EXERCIŢIILE		LUNA I	LUNA a II-a	LUNA a III-a
7	Din stînd, întinderea braţelor prin înainte		1,5 Kg. / 6 . 1	1,5 Kg. / 6 . 2	1,5 Kg. / 6 . 2
8	Din stînd, ducerea braţelor prin lateral în sus		1,5 Kg. / 6 . 1	1,5 Kg. / 6 . 2	1,5 Kg. / 6 . 2
9	Îndoiri laterale ale trunchiului cu bastonul pe umeri, la spate		6 X 1	6 X 2	6 X 2
10	Răsucirea trunchiului cu bastonul ţinut la spate în dreptul coatelor		6 X 1	6 X 2	6 X 2
11	Din atîrnat, ridicarea picioarelor		6 X 1	6 X 2	6 X 2
12	Cătărare la frînghie cu ajutorul braţelor şi picioarelor		3 m	3 m	5 m

Aceste limite pot varia, cu respectarea gradării şi a particularităţilor individuale. Copiii foarte bine dezvoltaţi pot lucra chiar mai intens. Se recomandă să se utilizeze greutăţi de peste 2,5 kilograme (pentru grupele musculare mici) în exerciţiile de culturism pentru copii în vîrstă de 10 ani. Numărul de repetări nu va fi mai mare de 6, în maximum două reprize.

Antrenamentele vor dura 15—20 de minute şi vor avea loc de 2 ori pe săptămînă.

Între antrenamente se recomandă practicarea jocurilor sportive, înotului, sporturilor de iarnă, excursii etc.

Dăm mai sus planul unui antrenament (pe o săptămînă) pentru copiii în vîrstă de 10 ani.

Résumé

Concernant l'entraînement des jeunes culturistes, on présente quelques régles et moyens à l'aide desquelles on peut pratiquer les exercices de culturisme. On donne des indications concernant le poids des haltéres, les reprises et le nombre des répétitions, la régle de „l'isolation", les reprises combinées, l'alimentation etc.

On présente, en lignes générales, les élements éssentiels en ce qui concerne la pratique du culturisme par les enfants. Les tableaux qui accompagnent l'article sont réellement utiles pour ceux qui désirent pratiquer le culturisme.

Summary

In what concerns the training of the young culturists, the work presents some rules and means for practicing culturism exercises, and gives also directions concerning the weight of the weigts, the rounds and the lot of the repetations, the "isolation" rule, the combined rounds, the nourishment, etc.

Are shown also in general lines, the essential elements concerning the practice of culturisme by the children.

The plates joint to the article are of a real help for those who wish to practice culturism.

Prof.
IOAN MUREȘANU
Clubul sportiv Steaua

DINAMICA EFORTULUI ÎNAINTE, ÎN TIMPUL ȘI DUPĂ CONCURS ÎN PENTATLONUL MODERN

Luînd în considerație caracterul particular al pentatlonului modern, care cuprinde probe specifice din cinci ramuri de sport (călăria, scrima, tirul, înotul și atletismul), atît de diferite între ele ca și necesitatea ca sportivii să obțină rezultate superioare în condițiile impuse de regulamentul de concurs, în antrenamente am căutat să realizăm o astfel de încărcătură sub raportul volumului, intensității și complexității efortului fizic și psihic care să asigure pe cît posibil o pregătire corespunzătoare cerințelor de concurs.

Pe lîngă o serie de măsuri organizatorice și tehnice, acest lucru presupune asigurarea unei asistențe, a unui control și a unei îndrumări medico-sportive de înaltă calitate, bazată pe principiul urmăririi active și individualizate a sportivului de-a lungul întregului proces de antrenament anual și pe mai mulți ani. Scopul acesteia este pe de o parte de a supraveghea sănătatea pentatlonistului și a dinamicii modificărilor somato-funcționale ce survin în organismul acestuia ca o consecință a eforturilor mari din timpul antrenamentelor și concursurilor, iar pe de altă parte realizarea unei cît mai judicioase dozări a încărcăturii.

Desigur că dinamica efortului, rezultanta raportului dintre volumul și intensitatea lui nu este chiar așa de simplă, dar, în general, ea este stabilită și dirijată de antrenor pe baza cunoștințelor profesionale și a măiestriei sale pedagogice, a colaborării intime a acestuia cu sportivul și medicul și cînd se poate (ar fi de dorit întotdeauna) cu biochimistul și psihologul.

Dinamica efortului prezintă multiple aspecte în funcție de diferiți factori care o condiționează și acționează într-o strînsă interdependență ca: obiectivele de performanță, periodizarea, gradul de pregătire și particularitățile individuale ale sportivului, timpul disponibil, alimentația etc.

Dintre numeroasele probleme de metodică pe care le ridică dinamica efortului este și aceea a volumului și intensității efortului în zilele premergătoare, pe timpul concursului și în zilele următoare acestuia.

În practică, apropierea de concurs, participarea și reluarea efortului de antrenament se realizează în mod diferit în funcție de trei situații ce se întîlnesc frecvent în activitatea pentatloniștilor noștri și anume:

A. Concursuri de verificare-antrenament pentru care nu se modifică ciclurile săptămînale.

B. Concursuri de pregătire-selecție, cu modificarea ciclurilor săptămînale în funcție de regulamentul concursurilor.

C. Concursuri de răspundere, în care trebuie să se obțină performanțe superioare ca: **Jocurile Olimpice, campionate mondiale, internaționale, naționale, cu modificarea ciclurilor săptămînale în funcție de importanța concursului.**

A. În planul anual de antrenament și anume în primele etape de pregătire, în lunile ianuarie-martie (foarte rar în aprilie), am inclus cu regularitate concursuri de verificare-antrenament fără a modifica ciclul săptămînal de antrenament, premergător sau în timpul desfășurării acestuia (concursului) în scopul de a realiza pe baza unui volum mare de muncă și al unei intensități

CLUBUL SPORTIV AL ARMATEI STEAUA
CABINETUL METODIC

A1

CONCURS de VERIFICARE
CICLU SĂPTĂMINAL NEMODIFICAT
DINAMICA EFORTULUI

FEBRUARIE 1960

ZIUA / ORA	J 18	V 19	S 20	D 21	L 22	M 23	Mi 24
7-8							
8-9	P. Tr. G C SĂRIT.	30' Î S L.I = 15' CONTROL Ex. DIF.	P. Tr. G. C SARIT. PARCURS		P. Tr. G. C SĂRIT.	30' Î S L.I = 20' Ex. DIF. ASALT	DEC. tub T 40 Pic. 3×20 V
9-10							
10-11	SEC. tub T 80 f. P. 20 f. V.		P. C. 10 P = 95 10 LEG. OCHI 20 V. 185 T				
11-12		30' Î 10×400 (75-75') LEG. 300 a.u. A			DEC. tub T 5×20 P.	20' = I 14×400' LEG. 300 a.u. A	20' Î S L.I = 15' CONTROL DIRIJATE
12-13							
13-14	SOMN 6	8	8		7	7	7
14-15	PULS 56/68	60/68	62/68		60/68	56/60	56/60
	G. 72,9	–	–		72	–	–
	P.L. 4	4	4		4	4	4
15-16	P.M. 4	4	4		4	4	3
	St.G 4	4	4		4	4	4
16-17	Î S L.I = 15' Ex. DIF				L T		
17-18					30' Î 30' BASCHET HALTERE A		
18-19	HALTERE A	DIF. COMB. Î 1600 m BRAS. CR-FT-OL	DIF. COMB. 12×35 6×65 cc 2000 m. Î			DIF. COMB. 2000 Î	DIF. COMB. 2000 m Î
19-20							

CLUBUL SPORTIV AL ARMATEI „STEAUA"
CABINETUL METODIC

CONCURS de VERIFICARE
CICLU SĂPTĂMINAL NEMODIFICAT
DINAMICA EFORTULUI

FEBRUARIE 1960

ZIUA / ORA	J 25	V 26	S 27	D 28	L 29
7-8					
8-9	CONCURS PARCURS C	CONCURS V.	P. Tp. G. C		
9-10					
10-11	DEC tub 20 f. P 4×20V T	S	CONCURS V 183-185 T	CALUGĂRENI 4000 m = 13'38" A	
11-12					
12-13					LIBER
13-14		I = 30' + 300 t.v. A			
14-15	SOMN 7	8	7	8	
	PULS 46/44	64/62	68/72	64/72	
	G –	–	–	–	
	P.L. 5	4	5	4	
15-16	P.M. 3	4	4	4	
	St.G 4	4	4	4	
16-17	20' Î S L.I = 40' Ex. DIF				
17-18					
18-19		1000 m. Î	CONCURS V. 300 = 4'17"4 Î		
19-20					

LEGENDA

C = CĂLĂRIE

S = SCRIMĂ

T = TIR

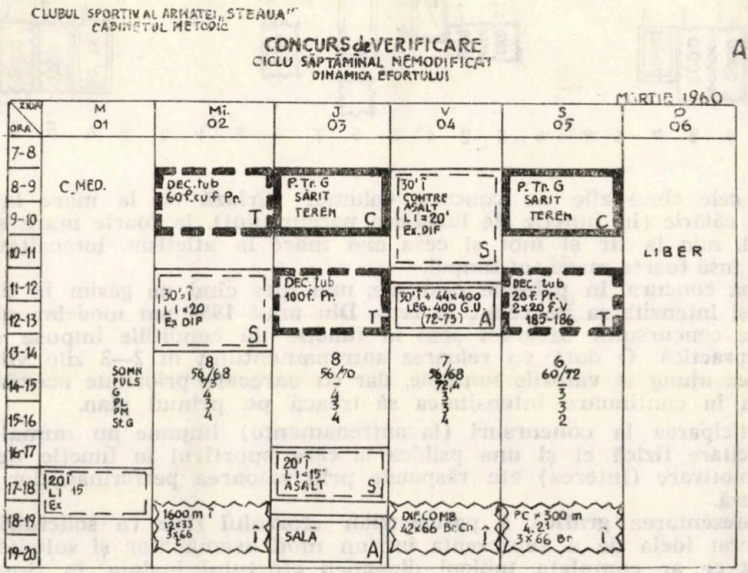
Î = ÎNOT

A = CROS

ridicate solicitări psihice (nervoase) mai mari decît cele obişnuite din antrenamente. În aceste cazuri, în săptămîna premergătoare concursului nu se produc modificări ale volumului şi intensităţii efortului (fig. A 1, A 2, A 3). În zilele de concurs, antrenamentele la celelalte probe se desfăşoară aproape normal. La proba la care se concurează, în timp ce intensitatea efortului devine foarte mare, volumul se reduce destul de mult (de exemplu, la înot de la 2—3 000 m la circa 700—1 200 m, sau la atletism de la 8 000 m la 4 000 m). Totuşi, în ziua respectivă, volumul total rămîne destul de mare, dacă l-am compara cu cel dintr-o zi obişnuită de concurs.

După concurs urmează o zi şi jumătate sau două de repaus (de obicei se face înot de voie), timp în care se face şi controlul medical general. În continuare se reiau antrenamentele cu un volum şi o intensitate foarte mare.

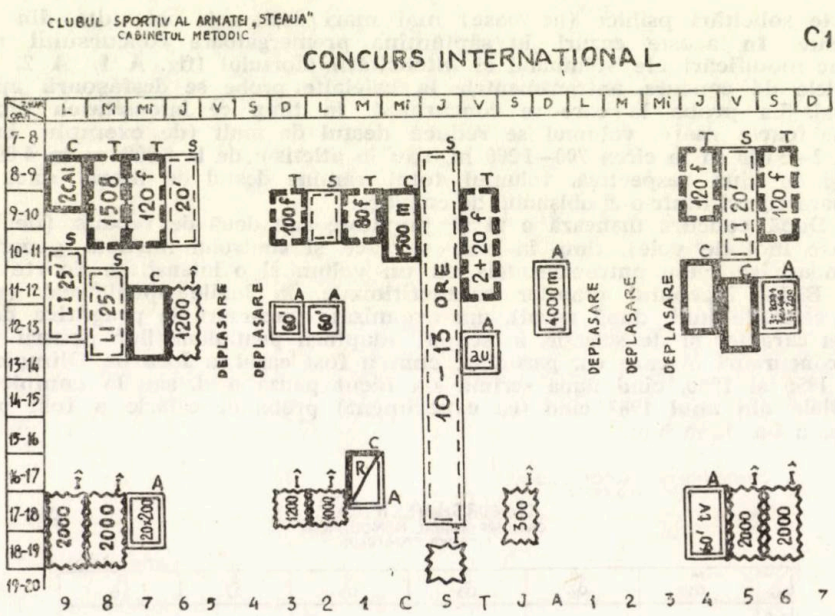
B. La începutul etapelor competiţionale, în lunile aprilie-mai (uneori şi în celelalte luni, după nevoi), am organizat concursuri de pregătire de obicei cu caracter şi de selecţie, în scopul adaptării pentatlonişti lor pentru viitoarele concursuri la care vor participa, cum a fost cazul la Jocurile Olimpice din anul 1956 şi 1960, cînd după scrimă s-a făcut pauză o zi, sau la campionatele mondiale din anul 1963 cînd (ca experiment) proba de călărie a fost plasată în ziua a 4-a, după înot.



Dinamica efortului reprezentată grafic se poate urmări în fig. B 1, B 2. De reţinut faptul că pe durata concursului volumul scade considerabil, în timp ce intensitatea efortului este foarte mare.

C. În perioada competiţională, cînd se participă la concursuri în străinătate sau în ţară în vederea obţinerii unor rezultate superioare, dinamica efortului se desfăşoară aşa cum se poate vedea în fig. C 1.

Astfel, în prima parte a ciclului săptămînal premergător concursului, în zilele 9—6, volumul şi intensitatea efortului sînt cele obişnuite, adică foarte mari. În continuare, în zilele 5—4—3 volumul scade, iar în ziua a 3-a chiar total atunci cînd concursul se desfăşoară în ţară. Dacă se concurează peste graniţă, reducerea totală a volumului se face în zilele 5—4 sau 4—3, care corespund de obicei duratei deplasării cu avionul sau cu trenul, după caz. În ziua a 2-a dinaintea concursului, volumul este din nou aproape mare, ca, în ziua întîia să scadă din nou. Intensitatea pe tot parcursul acestor zile se găseşte la un nivel ridicat, în afara zilei a 3-a sau 4—3, cînd dacă se face repaus total, ea revine zero.



În cele cinci zile de concurs, volumul variază de la mare la mic la proba de călărie (în funcție de lungimea parcursului), la foarte mare sau mare la scrimă, mic la tir și înot și ceva mai mare la atletism, intensitatea efortului este însă foarte mare tot timpul.

După concurs, în primele 2—3 zile, mai ales cînd ne găsim în deplasare, volumul și intensitatea se reduc la zero. Din anul 1955 am modelat săptămîna următoare concursului în acest sens în funcție de condițiile impuse de realitate, de practică. O dată cu reluarea antrenamentului în 2—3 zile volumul și intensitatea ajung la valorile normale, dar cu oarecare prioritate acordată volumului, ca în continuare intensitatea să treacă pe primul plan.

Participarea la concursuri (la antrenamente) impune nu numai o anumită solicitare fizică ci și una psihică la care sportivul în funcție de temperament, motivare (interes) etc răspunde prin valoarea performanțelor pe care le realizează.

Reprezentarea grafică a parametrilor efortului fizic (a solicitării fizice) mi-a sugerat ideia de a reprezenta într-un mod asemănător și solicitarea psihică, fapt ce ar completa tabloul dinamicii efortului înainte, în timpul concursului și după acesta.

Cînd vorbim de solicitarea psihică ne referim la intensitatea proceselor psihice, inerente activității sportive și anume la solicitarea atenției, memoriei, imaginației, gîndirii, emotivității etc.

Este adevărat că randamentul sportivului este influențat direct de temperamentul său psiho-emoțional, dar în lucrarea de față nu avem intenția să dezvoltăm acest aspect al problemei ci numai l-am semnalat, avînd în vedere rolul hotărîtor pe care-l are în obținerea unor rezultate sportive superioare.

Reprezentarea grafică a solicitării psihice (a variației intensității proceselor psihice) sub forma unor curbe ipotetice, așa cum le-am construit corespunzător celor trei cazuri în care am prezentat dinamica efortului fizic, se sprijină pe o serie de observații personale asupra comportamentului pentatloniștilor în antrenamente și concursuri, analiza rezultatelor obținute în aceste situații, discuții purtate cu sportivii (autoobservare și autoapreciere), cu ceilalți antrenori, și mai puțin pe date obiective, ca urmare a dificultăților de realizare în practică a acestui deziderat. Unele date medicale aie pentatloniștilor noștri ca : electroencefalogramele, examenele biochimice etc ne-au dat indi-

CLUBUL SPORTIV AL ARMATEI „STEAUA"
CABINETUL METODIC

CONCURS PREGĂTIRE-SELECȚIE B1
CICLU SĂPTĂMÂNAL
(DINAMICA EFORTULUI)

MARTIE 1964

ZIUA / ORA	L 23	M 24	Mi 25	J 26	V 27	S 28	D 29	L 30	M 31
7-8									
8-9	30' T 25' L Ex PIC Ex LA MAN ASALT S	LUCRU P.TH.G SĂRIT COMB C	30' T - CONTRE - 25' LI - ASALT 15' Ex LA MAN S	LUCRU P.TH.G SĂRIT COMB C	C. PRIMĂVERII CONCURS 17 OBST + 2 PORTI 2'30"= 1970 p C	C. PRIMĂVERII CONCURS 30 ASALT 17V=783 p. S	C. PRIMĂVERII 20 f pp 20 f mișc. 179 p = 680 p HC = 840 p 187 p T	C. PRIMĂVERII 3000 m =4.02' 540 + 720 p	C. PRIMĂVERII 4000 p 4.30 2 S A
9-10		1 pe tub 40 f pe 40 f c-dă T		17 pe tub 50 f. Pr și C-dă T					
10-11									
11-12									
12-13	30 AL + 30 AU A		30-35 AL CU SCHIMB TIMP A		RIDICAREA ECHIPAMENTULUI DE SCRIMĂ	1000 m LIBER T	ALERG IV DE VOG A		
13-14	ÎNOT LIBER T								
14-15									
15-16									
16-17		30' T 46 x 20 (30-35) LEG 200 G U CV (Pr = 2'						ALERG 5 V DE VOG A	
17-18			ÎNOT LIBER T	ICF LABOR PSIHOLOGIE T					
18-19	SOMN 8 PULS 64/72 G 5 PL 4 PM 4 St.G 3	L 1200 m 7 60/64 5 4 4	7 60/64 5 4 4	8 68/64 5 4 4	8 64/68 5 5	7 64/68 5 4 4	8 56/60 5 5	8 92/60 5 5	8 60/64 5 4 4
19-20									

CLUBUL SPORTIV AL ARMATEI „STEAUA"
CABINETUL METODIC

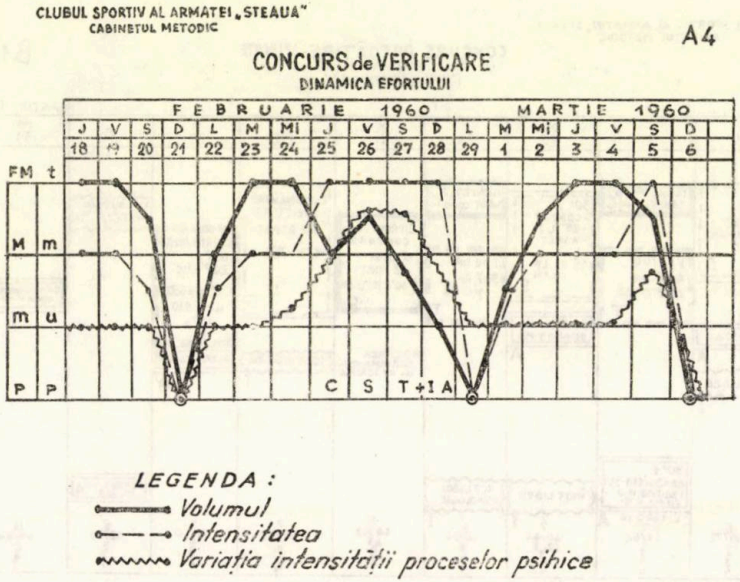
CONCURS PREGĂTIRE SELECȚIE B2
CICLU SĂPTĂMÂNAL
(DINAMICA EFORTULUI)

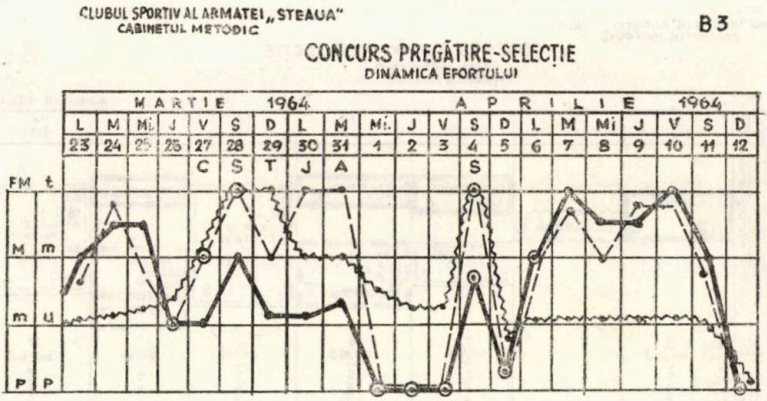
APRILIE 1964

ZIUA / ORA	Mi 01	J 02	V 03	S 04	D 05	L 06	M 07	Mi 08	J 09	V 10
7-8										
8-9				LUCRU P.TH.G DE SĂRIT (3 ZILE) C	BAIE LIBERĂ I	LUCRU P.TH.G SĂRIT C	LUCRU P.TH.G SĂRIT C	30' T 20' LI ASALT ȘI CONTROL Ex. PIC Ex. LA MAN S	L. TEORETICĂ C	30' T 15' L.I ASALT ȘI CONTROL Ex. PIC ȘI MRF S
9-10						30' T + 20 x 400 m LEG 200 a-U A	1 pe Tub 30 f pp 40 f V 20 f CONTROL T		1 pe tub 20 f pp. 2 x 20 f V 2 x 20 f CONTROL 188-192 T	
10-11										
11-12										
12-13								SED. U.C.F.S		
13-14	8 SOMN PULS 64/68 G 5 PL 5 PM 5 St.G 5		7			7 60/64 5 5 4	4 64/68 5 5	4 64/72 5 4 3	7 60/64 5 5 4	7 60/68 5 5 4
14-15										
15-16										
16-17				CONCURS DE SCRIMĂ CAMP. ORAȘ BUCUREȘTI LOC II TURNEU FINAL					4 x 66 m 4 x 66 LIB 46-47 4 x 66 LIB 56-66 a5 4 x 66 LIB 47-51 6 x 33 LIB 31-21.5	
17-18						30' T 45' LI. LA PERETE Ex. LA MAN- S	30' T + 2 x 6 + Ex 5 x 200 (30-31) 15% - 200 4 x 100 % V T A			30' T 6 x 1000 cu P. 6'-7' (3.05 - 3.10) T A
18-19								2000 m I	400 T	
19-20				S						

cații în legătură cu tema pe care o dezbatem, dar le considerăm insuficiente pentru a susține cu rigurozitate științifică ipoteza de lucru mai sus enunțată.

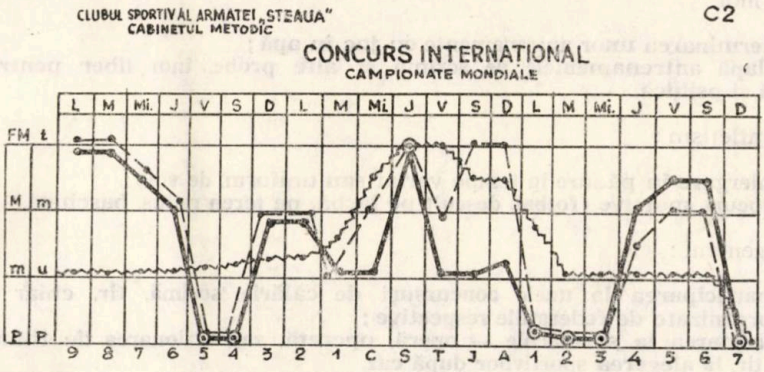
Astfel, în cazul participării la concursuri de verificare care se desfășoară fără modificarea ciclului săptămînal, solicitarea psihică înainte de concurs se menține pe timpul apropierii la un nivel obișnuit; în zilele de concurs crește mai mult la probele de călărie, scrimă și tir; în următoarele două zile după concurs scade, dar se menține încă la un nivel ceva mai ridicat, ca apoi o dată cu reinceperea antrenamentelor să revină la nivelul obișnuit de activitate (fig. A 4).





În cazul cînd concursul este de pregătire sau de selecție, nivelul solicitării psihice (fig. B 3) se modifică astfel : cu o zi sau două înaintea probei de călărie, deși intensitatea și volumul efortului fizic se reduc, se observă o creștere a solicitării psihice, care se amplifică în zilele de călărie, scrimă și tir, ca apoi să scadă la probele de înot și cros. În următoarele trei zile după concurs, solicitarea psihică se găsește la un nivel ceva mai ridicat, pentru ca o dată cu reluarea antrenamentelor aceasta să ajungă la normal.

Cînd se participă la concursuri de mare răspundere în care se urmărește obținerea unor performanțe superioare, curba solicitării psihice (fig. C 2) are un traseu ascendent cu începere chiar din ziua a VI-a sau a V-a înaintea startului în proba de călărie. În ziua de călărie, în special cînd se concurează în deplasare, unde nu se cunosc caii, solicitarea psihică este mare sau foarte mare și rămîne la acest nivel în ziua probei de scrimă și de tir, ca în zilele următoare, la înot și cros să fie mai mică, deși intensitatea efortului este foarte mare. Această scădere a nivelului solicitării psihice se poate explica prin faptul că după 3 zile de concurs fiecare pentatlonist cunoscînd rezultatele celorlalți sportivi poate cu aproximație să-și calculeze punctajul și



locul pe care-l va ocupa în clasamentul final. Bineînțeles că nu ne referim la situațiile cînd astfel de calcule ne arată că pentatlonistul rămîne în focul luptei pentru un loc mai bun în clasamentul final.

După concurs, în primele 2—3 zile, deși volumul și intensitatea efortului sînt reduse la zero (deplasarea înapoi în țară, organizatorii nu mai pun la dispoziția concurenților bazele sportive etc), solicitarea psihică descrește progresiv, pentru ca o dată cu reluarea antrenamentelor să atingă nivelul obișnuit impus de acestea.

Cunoașterea dinamicii solicitării psihice (a variației intensității proceselor nervoase), pentru fiecare sportiv în parte, are o mare importanță în munca antrenorului (și însăși a sportivului) deoarece îi permite să ia anumite măsuri pedagogice și organizatorice în funcție de comportarea sportivului pentru a-l mobiliza, a-l echilibra emoțional, a-i insufla încredere în forțele proprii și în ale coechipierilor, pentru a-i stimula voința de a lupta mereu mai bine de la o probă la alta.

Studiind concomitent dinamica solicitării fizice (eforului fizic) și psihice, am reușit să găsim și să folosim unele metode și mijloace pentru a realiza o cît mai bună și completă pregătire pentru concurs.

Iată cîteva exemple pe probe :

La călărie :

— repartizarea la antrenamente a celor mai buni cai (săritori) sportivilor ce urmau să participe la concurs ;
— construirea de obstacole mari, impresionante dar totuși mai ușor de sărit — cu invite ;
— efectuarea de parcursuri, fără cunoașterea traseelor și cu plecare imediată în probă ;
— efectuarea a două parcursuri, în continuare, prin încălecarea celui de al doilea cal gata încălzit de alt sportiv, ordinea obstacolelor în parcursul doi se modifică după caz ;
— caz particular — sportivului T. D. i se dădea să lucreze cai mai nărăvași.

La scrimă :

— lecții individuale pe baza acțiunilor preferate și mai bine cunoscute ;
— idem, dar fără a se vorbi (lecție mută).

La tir :

— executarea de trageri, pentru declanșare, cu urmărirea grupajului ;
— urmărirea rezultatelor pe totalul focurilor : 30—50 de cartușe ;
— trageri cu cealaltă mînă ;
— trageri — proba de pistol viteză la 8, la 6 și la 4 secunde.

La înot :

— terminarea unor antrenamente cu joc în apă ;
— după antrenamentele de scrimă și alte probe, înot liber pentru refacere fizică și psihică.

La atletism :

— alergare în pădure în tempo variat sau uniform, de voie ;
— jocuri sportive (fotbal, desculț pe iarbă, pe teren redus, baschet).

În general :

— participarea la unele concursuri de călărie, scrimă, tir, chiar înot și atletism organizate de federațiile respective ;
— asistarea la spectacole — operă, operetă, sau vizionarea de filme, după proba de tir, la alegerea sportivilor după caz.

În funcție de timp, se merge la un astfel de spectacol, în special la cinema cu 2—3 zile înaintea începerii concursului.

CONCLUZII

1. Dinamica efortului fizic și solicitării psihice înainte, în timpul concursului și după acesta prezintă trei variante de bază corespunzătoare :
A. Concursuri de verificare-antrenament fără modificarea ciclurilor săptămînale :
B. Concursuri de pregătire-selecție cu modificarea ciclurilor săptămînale ;
C. Concursuri de răspundere (Jocuri Olimpice, campionate mondiale, concursuri internaționale, campionate naționale).
2. Înainte de concurs, în cazul A nu se acordă o pauză specială, iar în cazurile B și C în funcție de modelare. După concurs se acordă o pauză de 2—3 zile.
3. Apreciem că ar fi util ca analiza pedagogică a dinamicii efortului să urmărească în afara curbei volumului și intensității solicitării fizice și pe aceea a solicitărilor psihice, în vederea unei dozări cît mai raționale a efortului înainte, pe timpul și după desfășurarea concursului, pentru a realiza o stare optimă de pregătire sub toate aspectele.
4. Reprezentarea grafică a solicitării psihice globale nu exclude posibilitatea de a se face studii și reprezentări grafice corespunzătoare fiecărui proces psihic (atenție, memorie etc) ci dimpotrivă.
5. Efectuarea unor înregistrări sistematice de date medicale (neurofiziologice, biochimice, psihofiziologice, endocrinologice etc) și coroborarea acestora cu observații pedagogice ar putea da în viitor un tablou al indicilor obiectivi de apreciere a solicitării nervoase (psihice) în sportul de performanță, în funcție de specialitate.

Résumé

Parmi les nombreux problèmes soulevés par la méthodique de la dynamique de l'effort, on s'occupe dans cet article seulement des journées d'avant, en temps et aprés le concours.

Pratiquement, à l'approche du concours, la participation et la reprise de l'effort se réalise diffèremment, fonction de trois situations qu' on rencontre dans l'activité des pentathlonistes :

A. Concours de vérification-entraînement, pour lesquels on ne doît pas modifier les cycles hébdomadaires ;

B. Concours de préparation-séléction, qui demandent des modifications des cycles hébdomadaires d'entraînement fonction des régles du concours.

C. Concours importants qui demandent l'obtien de hautes performances : Jeux Olympiques, Championnats du Monde, grands concours internationnaux,

championnats nationaux, avec modifications des cycles hébdomadaires fonction de l'importance du concours.

En dehors de l'analyse de la courbe du volume de l'effort et de l'intensité de la solicitation physique, on a analysé aussi celle de la solicitation psychique.

Summary

Among the many method problems raised by the dynamics of the effort, in this work we have decided to study only the aspects from the days before, during and after the competitions.

Practically, the approaching of the competition, the participation in it and the resuming the effort after the competition is achieved in different ways according to three given conditions in the activity of modern pentathlonists :

A. Control — training competitions for which are not changed the weekly cycles.

B. Preparatory — selection competitions with the change of the weekly cycles according to the competition rules.

C. Important competitions in which must be achieved superior results like : Olympic Games, World, international and national championships with the change of the weekly cycles according to the importance of the competition.

Beside the study of the curve of the volume and intensity of the physical stress ; we have analised also the curve of the volume and intensity of the psychical stress.

Lector univ.
ALEXANDRU MERICĂ

Facultatea de educaţie fizică
Universitatea „A. I. Cuza" — Iaşi

DIN METODICA ÎNVĂŢĂRII BĂTĂII CU BLOCARE LA SĂRITURA ÎN ÎNĂLŢIME

Săritura în înălţime este o probă în care, mulţi ani, performanţele săritorilor europeni au rămas pe loc sau au crescut foarte puţin în comparaţie cu cele ale săritorilor nord-americani.

Privită prin prisma recordului mondial şi a rezultatelor înregistrate la ediţiile a XIV-a şi a XV-a ale Jocurilor Olimpice, supremaţia aparţinea atleţilor americani.

Începînd cu anul 1954 şi, mai evident, din anul 1956 asistăm la o creştere foarte rapidă a performanţelor săritorilor europeni. Astfel, suedezul Bengt Nilsson *corectează în anul 1954 recordul european, ducîndu-l la 2,11 m, iar sovieticul* Stepanov *doboară în anul 1957 recordul mondial (2,16 m).*

Demn de menţionat este faptul că, în afară de Stepanov, alţi doi săritori sovietici se apropie de recordul mondial (Sitkin — *2,15 m şi* Kaşcarov — *2,14 m).*

În anul 1958, pe firmamentul atletismului american apare o nouă stea — John Thomas — *sportiv cu calităţi fizice deosebite, care îmbunătăţeşte recordul mondial la săritura în înălţime cu 7 cm (2,23 m).*

La cea de a XVI-a ediţie a Jocurilor Olimpice de la Roma, săritorii sovietici Şavlakadze şi Brumel reuşesc însă o performanţă deosebită, ocupînd locurile 1 şi 2 şi surclasîndu-l pe Thomas, marele favorit al probei, care ocupă locul 3.

Sportivul sovietic Valeri Brumel, care la această ediţie a Jocurilor Olimpice avea doar 18 ani, se instalează în fruntea ierarhiei săritorilor în înălţime, îmbunătăţind an de an recordul mondial, pe care îl duce pînă la 2,28 m, ceea ce depăşeşte cu mult limitele prevăzute de specialişti pentru această probă.

La creşterea performanţelor în această probă socotim că trei factori au contribuit substanţial:

— utilizarea de noi metode şi mijloace pentru dezvoltarea calităţilor fizice şi în special a forţei;

— răspîndirea pe scară din ce în ce mai largă a procedeului de rostogolire ventrală;

— folosirea procedeului de desprindere cu bătaie blocată.

Bătaia cu blocare are următoarele avantaje: asigură săritorului o desprindere mai bună decît bătaia clasică, favorizează folosirea cu maximum de eficienţă a forţelor interne de inerţie, prin pendularea cu mare viteză a piciorului oscilant şi a braţelor, dinapoi spre înainte şi în sus (fig. nr. 1).

Totodată, comparativ cu aşa-numita bătaie clasică, ea asigură o traiectorie mai lungă a centrului de greutate al corpului, care la începutul bătăii este mai coborît, iar la sfîrşitul ei

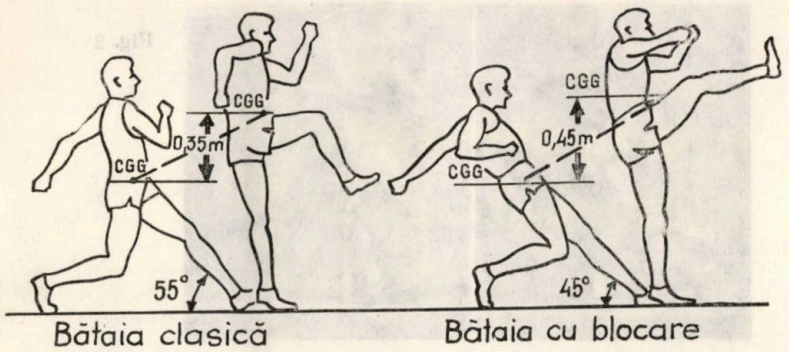


Fig. 1

are o poziție mai înaltă decît la bătaia clasică, ceea ce dă săritorului posibilitatea de a obține, la desprinderea de sol, o viteză inițială mai ridicată.

Descrierea tehnicii

Bătaia blocată începe din poziția finală a elanului în care trunchiul este mult înclinat spre spate, iar piciorul de bătaie, întins din articulația genunchiului, se află în contact cu solul, pe călcîi.

În continuare, datorită inerției masei corpului, care exercită o presiune considerabilă asupra piciorului de sprijin, acesta se flexează ușor din articulația genunchiului, iar contactul cu solul trece de pe călcîi pe toată talpa.

Piciorul de atac se desprinde de pe sol cu puțin înainte ca piciorul de bătaie să ia contact cu solul și, ușor flexat din articulația genunchiului, se pendulează dinapoi spre înainte din articulația șoldului. El se menține flexat în articulația genunchiului pînă ce depășește piciorul de sprijin, după care se întinde rapid prin pendularea gambei înainte și în sus și prin executarea unei flexii a labei piciorului, producîndu-se astfel blocarea articulației genunchiului. În acest fel, piciorul oscilant se deplasează înainte și în sus cu viteză accelerată.

O dată cu începerea acțiunii piciorului oscilant, piciorul de bătaie continuă să se flexeze treptat din articulația genunchiului, în timp ce corpul săritorului se deplasează înainte, pivotînd în jurul punctului de sprijin. În tot timpul acestor acțiuni, centrul de greutate al corpului se deplasează înainte și în sus.

Brațele, care sînt înapoia trunchiului, în momentul în care săritorul ia contact cu solul pe piciorul de bătaie, oscilează pe lîngă corp spre înainte și în sus, o dată cu piciorul oscilant.

Mișcarea pendulară accelerată a piciorului oscilant și a brațelor este frînată la un moment dat de rezistența mușchilor antagoniști și a articulațiilor.

Aceste segmente, frînate din mișcarea lor accelerată, transmit prin intermediul articulațiilor lor, întregului corp inerția dobîndită în timpul pendulării cu viteză accelerată, ceea ce face ca presiunea exercitată de masa corpului asupra piciorului de sprijin să scadă brusc.

Acest moment coincide cu întinderea rapidă a piciorului de sprijin, după care săritorul părăsește solul.

Învățarea bătăii cu blocare

Contra unor păreri care socotesc bătaia cu blocare apanajul săritorilor consacrați, noi considerăm că acest procedeu de destindere poate fi însușit și de către începători, atît de băieți cît și de fete, printr-o succesiune de exerciții speciale.

Premisa de plecare în învățarea bătăii cu blocare o constituie dezvoltarea mobilității articulației coxo-femurale și a forței picioarelor; aceasta necesită o pregătire prealabilă de 1—3 luni în paralel cu însușirea și perfecționarea bătăii cu blocare și a tehniciicii globale a săriturii.

Pentru învățarea bătăii cu blocare vom folosi la început metoda fragmentată, care constă în scoaterea acestei faze din ansamblul săriturii și însușirea ei separat.

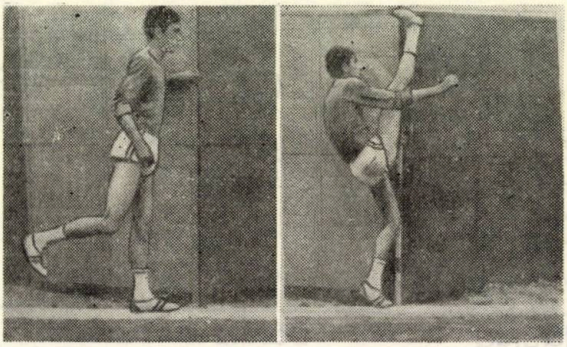


Fig. 2

Exerciții pentru învățarea acțiunii piciorului de atac

1. Din poziția stînd, sprijinit lateral, executarea unor pendulări cu piciorul de atac. Se va urmări ca mișcarea de pendulare să aibă loc numai din articulația coxo-femurală și cu viteză din ce în ce mai mare, dinapoi spre înainte, iar după ce piciorul de atac depășește piciorul de bătaie își vor bloca articulația genunchiului printr-o flexie accentuată a labei piciorului (fig. nr. 2).

În timpul executării acestor pendulări trunchiul trebuie să fie drept, cu pieptul ușor bombat, bazinul împins ușor în față, iar privirea îndreptată înainte. Încă de la început trebuie să fie înlăturată o greșeală, foarte frecventă la majoritatea începătorilor și anume aceea de a compensa ridicarea piciorului, printr-o aplecare a trunchiului.

2. Din aceeași poziție, pendulări cu viteză și amplitudine din ce în ce mai mare, executate spre un reper plasat lateral în față. La început, acest reper va fi plasat la o înălțime mai mică, aproximativ la nivelul umărului, apoi va fi ridicat din ce în ce mai sus.

3. Sărituri ca mingea pe piciorul de bătaie, însoțite de pendulări ale piciorului de atac, care este blocat din articulația genunchiului. Aceste pendulări se vor executa la început liber, apoi spre un reper din ce în ce mai înalt.

4. Săritorul sprijinit lateral în față cu mîna de un suport cu corpul mult înclinat înapoi, piciorul de bătaie se află întins în față, sprijinit pe călcîi, iar piciorul de atac așezat pe vîrf, la aproximativ 1 metru în spate. Greutatea corpului se află repartizată pe piciorul din spate (fig. nr. 3 a).

Din această poziție, bazinul și trunchiul săritorului se deplasează în față, greutatea corpului trecînd pe piciorul de bătaie. Simultan cu această acțiune, piciorul pendulant este avîntat dinapoi spre înainte și în sus cu viteză din ce în ce mai mare (fig. nr. 3 b și 3 c).

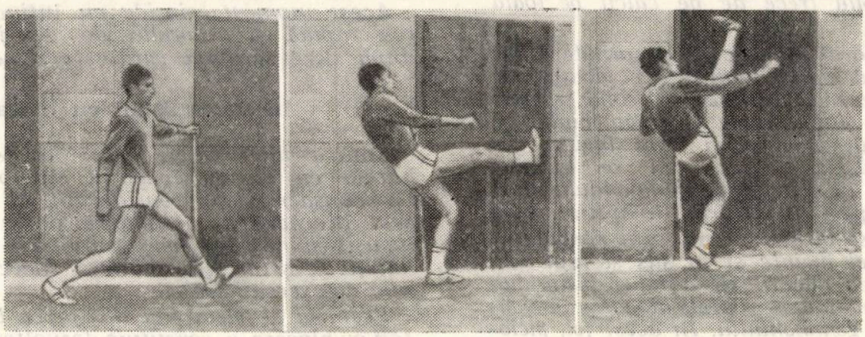


Fig. 3
a
b
c

5. Același exercițiu, piciorul de bătaie fiind sprijinit pe un suport înălțat deasupra solului cu 10—20 cm (fig. nr. 4).

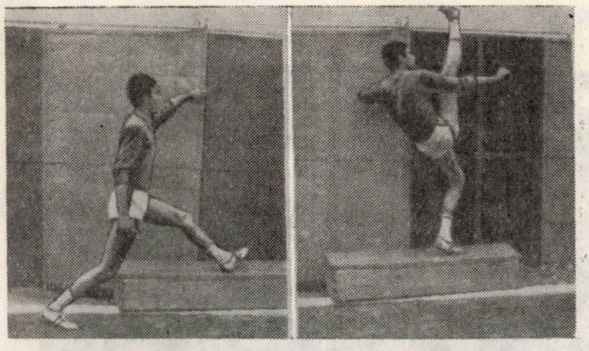


Fig. 4

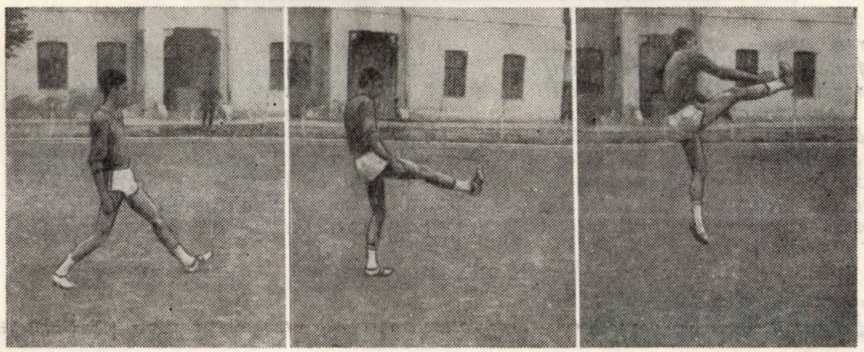


Fig. 5

Acest exerciţiu ajută la însuşirea sincronizării pendulării piciorului de atac cu întinderea piciorului de bătaie.

Exerciţii pentru însuşirea ultimului pas al elanului şi bătăii

1. Din mers se execută o uşoară flexie a piciorului de atac, urmată de împingerea înainte a piciorului de bătaie, care ia contact cu solul pe călcîi. În continuare, datorită inerţiei şi impulsiei pe sol executate cu piciorul de atac truncihul se deplasează înainte şi săritorul păşeşte cu piciorul de atac în faţa piciorului de bătaie, după care exerciţiul se repetă.

La acest exerciţiu trebuie să se urmărească o anumită „alunecare" a săritorului în faţă peste piciorul de atac, grăbindu-se prin aceasta sprijinirea pe sol a piciorului de bătaie.

2. Acelaşi exerciţiu executat în tempo mai rapid în care pendularea piciorului oscilant se face cu viteză mai mare şi este îndreptată spre înainte şi în sus (fig. nr. 5).

Ca urmare a acestor acţiuni, în final, are loc o uşoară desprindere de pe sol.

3. Acelaşi exerciţiu, executat cu 3—5 paşi elan, pendularea piciorului fiind orientată în sus spre un anumit reper, care la început este situat la înălţimea umărului, apoi din ce în ce mai sus. În cadrul acestui exerciţiu va avea loc şi desprinderea săritorului de pe sol (fig. nr. 6).

4. Acelaşi exerciţiu cu desprinderea de pe sol şi aterizare cu piciorul de bătaie pe un obstacol ridicat deasupra solului cu 30—60 cm.

5. Cu elan redus şi apoi cu elan mediu, perpendicular faţă de ştacheta ridicată la o înălţime uşor accesibilă, executarea unor sărituri cu accent asupra blocării şi avîntării piciorului de atac (fig. nr. 7). Aterizarea se va face pe piciorul de bătaie, care în timpul zborului se află strîns la piept, sau sub şezută.

În continuare, cu elan de 3—5 paşi se va trece la includerea bătăii blocate în ansamblul săriturii, prin sărituri executate cu procedeul preferat, la înălţimi uşor accesibile (cu 30—40 cm sub record personal).

Această etapă este deosebit de importantă pentru reuşita procesului de învăţare şi perfecţionare a bătăii cu blocare.

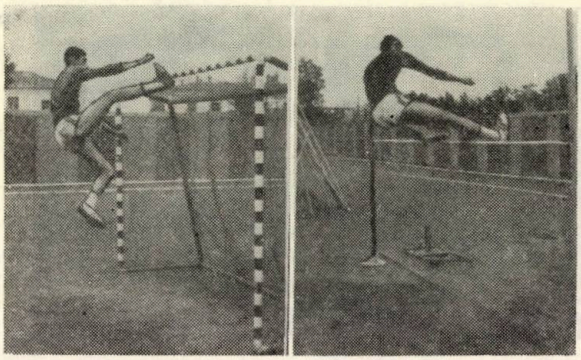


Fig. 6, 7

De foarte multe ori vom constata apariția fenomenelor de interferență între deprinderea veche de a executa bătaia și deprinderea nou însușită. În această situație, este recomandabil să întrerupem lucrul și să ne întoarcem la exercițiile speciale pentru învățarea bătăii blocate. Chiar dacă bătaia blocată este însușită bine de către săritori și a fost înglobată perfect în ansamblul săriturii, este bine ca exercițiile speciale recomandate să fie exersate în continuare, în perioada de iarnă, cînd nu avem condiții pentru executarea săriturii globale și în lecțiile de antrenament care au ca sarcină lucrul pentru tehnică sub formă de încălzire specială

Résumé

Si jusqu'en 1956 la suprématie mondiale appartenait aux athlétes américains, depuis 1960 elle appartient aux sauteurs en hauteur européens.

Parmi les éléments qui ont contribué à ceci on rencontre :

— la répandue de plus en plus à grande échelle du procédé de roulement ventral ;

— l'utilisation du procédé de détente avec bloquage.

Contrairement aux opinions qui regardent la détente avec bloquage comme un apanage des sauteurs consacrés, l'auteur considére que ce procédé peut être enseigné aussi aus débutants, filles ou garçons, à l'aide d'une succéssion d'exercices spéciaux. Dans le prèsent ouvrage on essaye de prèsenter graduellement ces exercices.

Summary

Until 1956 the world supremacy in high jump belonged to the U.S.A. athletes. From 1960 the supremacy came back to the european high jumpers (Brumel and Savlakadze gold and silver medals in the Rome Olympic Games).

Among the factor which have contributed to this are :

— a more and more large scale diffusion of the ventral rolling system ;

— the use of the locked take off system.

In opposition with some opinions considering the second system a method only for the top high jumpers, we think that this system can be assimilated also by beginners both girls and boys, thanks to special consecutive exercises.

In the present work we are trying to establish a progressive program of special exercises in view of learning the method.

Educaţia fizică

în învăţămînt

Prof.
MARGARETA BOLOGA

Liceul nr. 1 — Oradea

CONTRIBUŢII LA CREŞTEREA EFICIENŢEI ŞI DINAMIZĂRII LECŢIEI DE EDUCAŢIE FIZICĂ LA CLASELE A X-A DE ELEVE

Întrucît în anul şcolar 1966—67 urmărind creşterea eficienţei lecţiei de educaţie fizică am experimentat metoda lucrului „în circuit" la clasele a IX-a de fete şi am obţinut rezultate bune, în anul 1967—68 pe lîngă clasele a IX-a am experimentat această metodă şi la clasele a X-a de fete.

Experimentul de faţă a urmărit în ce măsură metoda lucrului „în circuit" contribuie la creşterea eficienţei lecţiei de educaţie fizică la vîrsta de 16—17 ani, eficienţă ce se oglindeşte în bagajul de deprinderi motrice şi nivelul de dezvoltare a calităţilor fizice.

Acest experiment a avut trei etape bine definite. Fiecărei etape i-a corespuns un trimestru şcolar şi a cuprins 2—3 cicluri de lecţii, iar pentru fiecare ciclu am alcătuit cîte un circuit.

Metoda de lucru

Metoda de lucru a fost aceeaşi ca cea despre care am vorbit în articolul „aplicarea metodei în circuit în lecţia de educaţie fizică", publicat în revista „Educaţie fizică şi sport" nr. 1 (4), 1967.

Din cele patru clase a X-a, două au fost clase experimentale (a X-a H cu un efectiv de 36 de eleve şi a X-a D cu 44 de eleve), iar două clase de comparaţie (a X-a F şi a X-a I cu un efectiv de 36 şi respectiv 35 de eleve).

În primele două săptămîni ale trimestrului I am verificat starea de sănătate şi gradul de dezvoltare fizică a elevelor prin măsurători antropometrice şi norme de control (talia, greutatea corporală, perimetrul tora-

cic, capacitatea vitală, viteza, forța în brațe, picioare și abdominală).

De subliniat faptul că la clasele a X-a am folosit circuitul lung *în trimestrele I și al III-lea și* circuitul cu repetări *în trimestrul al II-lea. Fiecare clasă a fost împărțită în 9 grupe a 4 eleve cu cîte o responsabilă care avea sarcini precise.*

În trimestrul I s-au efectuat 3 cicluri a 8 lecții, cu cîte un circuit lung pentru fiecare ciclu, circuite ce au cuprins elemente din atletism, jocuri sportive și gimnastică.

Astfel, circuitul numărul 1 *aplicat de la 27.IX pînă la 21.X.1967 a cuprins următoarele exerciții:*

1. 30 de metri alergare cu start din picioare;

2. pase de la piept cu două mîini cu mingea medicinală de 3 kg, 3 m distanță între parteneri;

3. din sprijin pe brațe pe banca de gimnastică, flotări;

4. sărituri pe ambele picioare cu coarda;

5. pase cu două mîini peste cap cu mingea medicinală;

6. la banca de gimnastică, săritura iepurelui;

7. trecerea băncii de gimnastică dintr-o parte în cealaltă pe deasupra capului;

8. sărituri laterale pe ambele picioare peste banca de gimnastică;

9. din șezînd pe banca de gimnastică, echer.

Circuitul s-a desfășurat pe terenul de handbal.

Subliniem faptul că circuitul s-a efectuat în partea fundamentală a lecției, după realizarea sarcinilor cu caracter de instruire. Pregătirea circuitului s-a făcut în prima lecție de educație fizică în partea pregătitoare. La comanda „pregătiți pentru circuit" elevele împărțite în cele 9 grupe s-au dus la atelierul cu numărul corespunzător grupei din care făceau parte. La următoarea comandă „pregătiți luarea pulsului", elevele și-au luat pulsul pe care l-au înscris în carnetele personale, iar la comanda „începeți lucrul", fiecare elevă a efectuat exercițiul înscris pe indicator și demonstrat în partea pregătitoare a lecției. Durata de exersare la fiecare a-

Tabelul nr 1

MEDIA VALORILOR PERFORMANȚELOR ÎN CIRCUITUL Nr.1 DIN ETAPA I.

Clasa	Numărul lecției	Data lecției	Tipul lecției	30 m cu start din picioare	Pase de la piept cu mingea medicinală	Din sprijin pe brațe înainte culcat, flotări	Sărituri cu coarda	Pase peste cap cu mingea medicinală	Săritura iepurelui la banca de gimnastică	Trecerea băncii de gimnastică dintr-o parte a corpului în cea-laltă, pe deasupra capului	Sărituri laterale peste banca de gimnastică	Șezînd pe bancă în „echer"	Durata	Durata	Variația pulsului
Clasa a X-a H, clasă experimentală	1	27. IX. 1967	Învățare	6	14	9	25	8	16	7	14	12	1'	1'	20-27-40
	2	30. IX.	Control I.	6	14	9	25	7	7	7	14	12	1'	55"	21-22-40
	3	4. X.	Repetare	6	15	9	27	8	18	8	15	13	1'	53"	21-29-39
	4	7. X.	Repetare	6	16	10	27	9	18	8	15	14	1'	50"	21-28-39
	5	11. X.	Repetare	6	16	10	28	9	20	9	16	15	1'	47"	22-28-40
	6	14. X.	Repetare	6	17	10	28	9	20	9	16	16	1'	47"	23-29-39
	7	18. X.	Repetare	6	18	11	29	10	22	10	18	18	1'	45"	20-28-39
	8	21. X.	Control II.	6	18	12	30	10	24	10	18	18	1'	45"	21-28-39
Clasa a X-a F, clasă de comparație	1	30. IX. 1967	Învățare	6	14	9	25	8	16	7	14	12	1'	1'	19-29-48
	2	3. X.	Control I.	6	14	9	25	8	16	7	14	12	1'	1'	20-29-48
	3	7. X.	Repetare	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	4	18. X.	Repetare	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	5	14. X.	Repetare	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	6	17. X.	Repetare	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	7	21. X.	Repetare	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	8	24. X.	Control II.	6	14	9	26	8	16	7	14	12	1'	1'	22-27-48

Tabelul nr 2

MEDIA VALORILOR PERFORMANȚELOR ÎN CIRCUITUL Nr. 2 DIN ETAPA I.

Clasa	Numărul lecției	Data lecției	Tipul lecției	30 m cu start din picioare	Pasarea mingii medicinale peste cap	Din sprijin pe brațe înainte culcat, flotări	Săritură în extensie peste banca de gimnastică	Pasa de handbal de pe loc	Săritură în cerc de pe loc	Aruncarea mingii medicinale cu spatele ca la greutate	Din stînd pe bancă, echer cu mîinile la vîrful picioarelor	Aruncarea mingii medicinale cu spatele ca la greutate	Dozarea	Durata	Variația pulsului
Clasa a X-a H, clasa experimentală	1	25.X. 1967	Învățare	6	9	12	10	20	21	9	12	9	1'	1'	21-28-39
	2	28.X.	Control I.	6	9	12	10	20	22	9	12	9	1'	55"	22-30-39
	3	1.XI	Repetare	6	9	12	11	24	24	9	14	9	1'	55"	23-29-38
	4	4.XI.	Repetare	6	10	13	12	24	26	10	14	10	1'	47"	21-28-38
	5	8.XI.	Repetare	7	11	13	13	26	27	10	16	12	1'	47"	20-27-38
	6	11.XI.	Repetare	7	11	14	13	26	27	10	16	12	1'	45"	20-28-38
	7	15.XI.	Repetare	7	12	14	14	28	30	10	18	12	1'	45"	21-29-38
	8	18.XI	Control II.	7	12	14	14	30	34	10	10	14	1'	45"	22-29-38
Clasa a X-a F, clasă de comparație	1	28.X. 1967	Învățare	6	9	10	10	20	20	9	11	9	1'	1'	20-29-48
	2	31.X.	Control I.	6	9	10	10	20	20	9	11	9	1'	1'	21-28-47
	3	4.XI.	Repetare	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	4	7.XI.	Repetare	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	5	11.XI.	Repetare	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	6	14.XI	Repetare	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	7	18.XI	Repetare	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	8	21.XI.	Control II.	6	9	10	10	20	20	9	11	9	1'	1'	22-27-48

parat în toate cele 3 circuite a fost de un minut, după care a urmat o pauză de 15 secunde pentru schimbarea aparatelor. La sfîrșitul circuitului s-a luat din nou pulsul. După terminarea orei responsabilele de grupă au strîns carnetele pentru a le preda profesorului la control.

Circuitul numărul II *a durat de la 25.X. pînă la 18.XI.1967 și a cuprins următoarele exerciții:*

1. 30 de metri alergare cu start din picioare;

2. aruncarea mingii medicinale, imitînd aruncarea greutății;

3. din sprijin pe brațe pe banca de gimnastică, flotări;

4. sărituri din față peste banca de gimnastică cu rotarea brațelor și extensia trunchiului ca la săritura în lungime;

5. pasa mingii de handbal de pe loc;

6. sărituri pe ambele picioare în cerc, de pe loc;

7. aruncarea mingii medicinale ca la greutate (stil modern);

8. din șezînd pe banca de gimnastică, echer cu ducerea mîinilor la vîrful picioarelor;

9. aruncarea mingii medicinale ca la greutate.

Circuitul numărul III *din etapa I a durat de la 22.XI. pînă la 16.XII. 1967, s-a efectuat în sala de gimnastică și a cuprins următoarele exerciții:*

1. 20 de metri deplasare în dribling;

2. urcare și coborîre la scara fixă;

3. mers în echilibru pe muchia îngustă a 2 bănci de gimnastică;

4. din atîrnat la scara fixă, ridicarea picioarelor îndoite la piept;

5. sărituri pe ambele picioare în cerc cu deplasare înainte 5 metri;

6. din sprijin pe brațe înapoi culcat, flotări;

7. sărituri pe ambele picioare peste banca de gimnastică cu extensia trunchiului;

8. din ghemuit, rostogoliri înainte, în ghemuit;

9. pase cu schimb de locuri (handbal).

Menționăm faptul că metoda lucrului „în circuit" a fost folosită în toate lecțiile de educație fizică, iar în lecțiile de control s-a aplicat în partea pregătitoare, după care s-au dat normele de control. În cea de a doua etapă care corespunde trimestrului al II-lea din anul școlar 1967—1968 s-au efectuat 2 cicluri a 10 lecții fiecare, cu cîte un circuit pentru fiecare ciclu. În această etapă am experimentat metoda lucrului cu repetări.

Circuitele au fost scurte, cuprinzînd 6 exerciții grupate în 2 serii, fiecare serie avînd 3 exerciții, care s-au repetat de cîte 3 ori. După seria I a urmat o pauză de 2 minute, după care s-a efectuat seria a II-a. Primul circuit a durat de la 10.I. pînă la 10.II.1968 și s-a efectuat în sala de gimnastică.

Seria I *a cuprins următoarele exerciții :*

1. săritură sus și jos pe banca de gimnastică ;

2. din șezînd cu sprijin pe coate, echer ;

3. din sprijin pe brațe înainte culcat, flotări.

Seria a II-a : *a cuprins următoarele exerciții :*

1. trecerea băncii de gimnastică dintr-o parte în cealaltă, pe deasupra capului ;

2. din șezînd pe banca de gimnastică cu mîinile la ceafă, coborîre în culcat pe spate și revenire în șezînd ;

3. din culcat pe spate, ducerea picioarelor întinse peste cap pînă ating cu vîrfurile podeaua, revenire.

În circuitul de față, durata de exersare a fost de 30 de secunde după care a urmat o pauză de 15 secunde în care s-au schimbat aparatele, iar între cele două serii o pauză de 2 minute. Menționăm faptul că metodei cu repetări îi corespunde o creștere a numărului de repetări în cadrul fiecărei serii.

Circuitul a durat 14 minute din care 12 minute de lucru efectiv și 2 minute pauză. Cu privire la această

Tabelul nr. 3

MEDIA VALORILOR PERFORMANȚELOR ÎN CIRCUITUL Nr. 3 DIN ETAPA I.

Clasa	Numărul lecției	Data lecției	Tipul lecției	20 m deplasare în dribling	Urcare și coborîre la scara fixă	Mers în echilibru pe 2 bănci de gimnastică	La scara fixă ridicarea genunchilor la piept	Săritură în cerc cu deplasare înainte	Din sprijin pe brațe înainte culcat, flotări	Săritură pe 2 picioare peste banca de gimnastică	Rostogolire înainte	Pase cu schimb de locuri (handbal)	Dozarea	Durata	Variația pulsului
Clasa a X-a H, clasă experimentală	1	22. XI. 1967	Învățare	6	8	6	8	20	14	14	9	6	1'	1'	21-28-38
	2	25. XI.	Control I.	6	8	6	9	20	14	14	9	6	1'	55"	22-29-38
	3	29. XI.	Repetare	6	9	7	20	24	15	15	10	7	1'	55"	22-29-38
	4	2. XII.	Repetare	6	9	7	20	24	15	15	10	7	1'	52"	21-28-37
	5	6. XII.	Repetare	6	10	8	21	28	16	16	10	8	1'	50"	20-28-37
	6	9. XII.	Repetare	6	11	8	22	28	16	16	11	8	1'	47"	21-28-38
	7	13. XII.	Repetare	6	12	9	23	30	18	17	12	9	1'	45"	22-28-35
	8	16. XII.	Control II.	6	13	10	24	30	18	18	12	9	1'	45"	21-29-37
Clasa a X-a F, clasă de comparație	1	25. XI 1967	Învățare	6	8	6	18	20	14	14	9	6	1'	1'	21-27-40
	2	28 XI.	Control I.	6	8	6	18	20	14	14	9	9	1'	1'	22-29-41
	3	2. XII.	Repetare	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	4	5. XII.	Repetare	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	5	9. XII.	Repetare	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	6	12. XII.	Repetare	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	7	16. XII.	Repetare	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	8	19. XII	Control II.	6	8	6	18	20	14	14	9	6	1'	1'	22-30-41

metodă, este foarte important ca în lecția I a circuitului, să se fixeze numărul de repetări la fiecare aparat în parte, dozarea făcîndu-se la fiecare clasă în funcție de nivelul de pregătire.

2. din șezînd cu spatele spre scara fixă ridicare în pod;

3. roată laterală pe ambele mîini.

Fiecare serie a durat 30 de secunde, cu pauză de 15 secunde, repetate de 3 ori.

Tabelul nr. 4

MEDIA VALORILOR PERFORMANȚELOR ÎN CIRCUITUL Nr. 1 DIN ETAPA a II-A

Clasa	Numărul lecției	Data lecției	Tipul lecției	Săritură de pe bancă jos și sus	Din culcat pe spate „Echer"	Din sprijin pe brațe, înainte culcat flotări	Trecerea bănci de gimnastică dintr-o parte a capului în cealaltă, pe deasupra capului	Din șezînd pe bancă cu bărbia tranchiului în culcat pe spate și revenire în șezînd	Din culcat pe spate ducerea picioarelor peste cap pînă ating podeaua și revenire	Volumul general	Dozarea	Durata	Variația pulsului
Clasa a X-a „A" clasa experimentală	1	10.I 1968	Învățare	12-14-16	8-10-12	8-10-12	6-7-8	8-10-12	7-9-11	180	30"	12'+2'	21-30-49
	2	13.I	Control I.	12-14-16	8-10-12	8-10-12	6-7-8	8-10-12	7-9-11	180	30"	12'+2'	21-31-48
	3	17.I.	Repetare	12-14-16	8-10-12	8-10-12	6-7-8	8-10-12	7-9-11	180	30"	12'+2'	22-30-48
	4	20.I.	Repetare	12-14-16	8-10-12	8-10-12	6-7-8	8-10-12	7-9-11	180	30"	12'+2'	22-31-48
	5	24.I.	Repetare	12-14-16	8-10-12	8-10-12	6-7-8	8-10-12	7-9-11	180	30"	12'+2'	21-30-48
	6	27.I.	Repetare	12-14-16	8-10-12	8-10-12	6-7-8	8-10-12	7-9-11	180	30"	12'+2'	21-30-47
	7	31.I.	Repetare	12-14-16	8-10-12	8-10-12	6-7-8	8-10-12	7-9-11	180	30"	12'+2'	21-31-47
	8	3.II.	Repetare	12-14-16	8-10-12	8-10-12	6-7-8	8-10-12	7-9-11	180	30"	12'+2'	21-30-46
	9	7 II	Repetare	12-14-16	8-10-12	8-10-12	6-7-8	8-10-12	7-9-11	180	30"	12'+2'	21-30-46
	10	10. II	Control II.	12-14-16	8-10-12	8-10-12	6-7-8	8-10-12	7-9-11	180	30"	12'+2'	21-31-46
Clasa a X-a „F" clasă de comparație	1	13.I 1968	Învățare	12-14-16	8-10-12	8-10-12	4-6-8	8-10-12	6-8-10	172	30"	12'+2'	20-29-48
	2	16.I	Control I.	12-14-16	8-10-12	8-10-12	4-6-8	8-10-12	6-8-10	172	30"	12'+2'	20-30-47
	3	20.I.	Repetare	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	4	23 I	Repetare	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	5	27.I.	Repetare	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	6	30.I.	Repetare	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	7	3 II	Repetare	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	8	6 II	Repetare	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	9	10 II	Repetare	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	10	13 II	Control II.	12-14-16	8-10-12	8-10-12	4-6-8	8-10-12	6-8-10	172	30"	12'+2'	20-32-47

Cel de al doilea circuit a durat de la 14.II. pînă la 20.III.1968, s-a efectuat tot în sala de gimnastică și a fost format din următoarele exerciții:

Seria I:

1. săritură ghemuită peste 2 bănci, lipite una de alta;

2. urcare în sprijin la bîrnă și răsturnare înainte;

3. din atîrnat la scara fixă (ridicarea picioarelor la orizontală în unghi drept) „echer".

Seria II-a *a cuprins următoarele exerciții:*

1. din sprijin pe brațe înainte culcat, picioarele sprijinite pe banca de gimnastică, flotări;

Discutarea rezultatelor

Tabelele numărul 1, 2 și 3 oglindesc mediile performanțelor obținute de elevele clasei experimentale comparativ cu cele ale elevelor din clasa de comparație în prima etapă a experienței.

Se observă astfel o creștere a mediei performanțelor la fiecare exercițiu; la exercițiile de forță în brațe, cu 3 repetări, forța în picioare a crescut de la 3 la 6 repetări, forța abdominală de la 4 la 8 repetări, mobilitatea articulară cu 6 și îndeminarea cu 13 repetări. În timp ce media performanțelor la clasa experimentală a

Tabelul nr 5

MEDIA VALORILOR PERFORMANȚELOR ÎN CIRCUITUL Nr. 2 DIN ETAPA a II-A

Clasa	Numărul lecției	Data lecției	Tipul lecției	Sărituri ghemuite peste 2 bănci de gimnastică lipite	Urcare în sprijin la bârnă și răsturnare înainte	Din atârnat la scara fixă ridicarea picioarelor la orizontală în „echer"	Din sprijin pe brațe înainte cu atingerea picioarelor sprijinite pe bancă, flotări.	Din șezînd cu spatele la scara fixă ridicare în „pod"	Roată laterală la stînga și dreapta	Volumul general	Dozarea	Durata	Variația pulsului
Clasa a X-a H, clasă experimentală	1	14. II 1968	Învățare	12 - 14 - 16	4 - 6 - 8	12 - 14 - 16	9 - 10 - 11	6 - 8 - 10	4 - 6 - 8	172	30"	12' + 2'	21 - 29 - 49
	2	17. II.	Control I.	12 - 14 - 16	4 - 6 - 8	12 - 14 - 16	9 - 10 - 11	6 - 8 - 10	4 - 6 - 8	172	30"	12' + 2'	22 - 30 - 48
	3	21. II	Repetare	12 - 14 - 16	4 - 6 - 8	12 - 14 - 16	9 - 10 - 11	6 - 8 - 10	4 - 6 - 8	172	30"	12' + 2'	19 - 30 - 48
	4	24. II.	Repetare	12 - 14 - 16	4 - 6 - 8	12 - 14 - 16	9 - 10 - 11	6 - 8 - 10	4 - 6 - 8	172	30"	12' + 2'	19 - 30 - 47
	5	2. III.	Repetare	12 - 14 - 16	4 - 6 - 8	12 - 14 - 16	9 - 10 - 11	6 - 8 - 10	4 - 6 - 8	172	30"	12' + 2'	19 - 30 - 47
	6	6. III.	Repetare	12 - 14 - 16	4 - 6 - 8	12 - 14 - 16	9 - 10 - 11	6 - 8 - 10	4 - 6 - 8	172	30"	12' + 2'	19 - 30 - 46
	7	9. III.	Repetare	12 - 14 - 16	4 - 6 - 8	12 - 14 - 16	9 - 10 - 11	6 - 8 - 10	4 - 6 - 8	172	30"	12' + 2'	20 - 29 - 45
	8	13. III.	Repetare	12 - 14 - 16	4 - 6 - 8	12 - 14 - 16	9 - 10 - 11	6 - 8 - 10	4 - 6 - 8	172	30"	12' + 2'	21 - 29 - 45
	9	16. III	Repetare	12 - 14 - 16	4 - 6 - 8	12 - 14 - 16	9 - 10 - 11	6 - 8 - 10	4 - 6 - 8	172	30"	12' + 2'	22 - 32 - 45
	10	20. III	Control II.	12 - 14 - 16	4 - 6 - 8	12 - 14 - 16	9 - 10 - 11	6 - 8 - 10	4 - 6 - 8	172	30"	12' + 2'	21 - 31 - 45
Clasa a X-a F, clasă de comparație	1	17. II. 1968	Învățare	12 - 14 - 16	4 - 6 - 8	12 - 14 - 16	8 - 9 - 10	6 - 8 - 10	4 - 5 - 6	168	30"	12' + 2'	20 - 29 - 48
	2	20. II.	Control I	12 - 14 - 16	4 - 6 - 8	12 - 14 - 16	8 - 9 - 10	6 - 8 - 10	4 - 5 - 6	168	30"	12' + 2'	21 - 30 - 48
	3	24. II	Repetare	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	4	27. II.	Repetare	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	5	2. III.	Repetare	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	6	5. III.	Repetare	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	7	9. III.	Repetare	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	8	12. III.	Repetare	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	9	16. III.	Repetare	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	10	19. III.	Control II.	12 - 14 - 16	4 - 6 - 8	12 - 14 - 16	8 - 9 - 10	6 - 8 - 10	4 - 5 - 6	168	30"	12' + 2'	21 - 31 - 47

crescut prin mărirea numărului de repetări și scăderea duratei de execuție de la un minut la 45 de secunde, la clasa de comparație nu crește numărul de repetări și timpul de execuție nu scade.

În tabelele numărul 4 și 5 se înregistrează mediile performanțelor în cea de a doua etapă a experimentului, folosind metoda lucrului cu repetări. Numărul de repetări stabilite de la începutul orei pentru fiecare clasă în funcție de gradul de dezvoltare fizică generală și de specificul individual al elevilor, înregistrează o creștere la fiecare aparat și după fiecare serie numai la clasa experimentală. În folosirea metodei de lucru cu repetări am constatat că gradul de solicitare a organismului este mai mare decît în circuitele lungi, reprezentînd 60—70% din capacitatea de lucru. Gradarea efortului s-a făcut mărind numărul de repetări, durata de execuție rămînînd aceeași. În primele 3—4 lecții, pulsul a crescut de la 120 la 180 de pulsații pe minut, după care s-a stabilit la 160—170 de pulsații pe minut, ceea ce dovedește o creștere a rezistenței generale a organismului în regim de viteză. Ca efecte fiziologice am observat că, după terminarea primei serii a circuitului, elevele se îmbujorau la față, pe frunte le apărea transpirație și erau bine dispuse. După cea de a doua serie, pe fața lor se constată în primele lecții o oarecare oboseală, care a dispărut pe măsură ce organismul s-a adaptat la efort continuu și susținut.

Dinamica indicilor fiziologici și ai dezvoltării calităților fizice la sfîrșitul experimentului este arătat fidel de tabelele numărul 6 pentru clasa experimentală și numărul 7 pentru cea de comparație.

Tabelul nr. 6

DINAMICA INDICILOR FIZIOLOGICI ȘI AI DEZVOLTĂRII CALITĂȚILOR FIZICE
CLASA EXPERIMENTALĂ

Nr. crt.	Numele și prenumele	INDICII FIZIOLOGICI								INDICII DEZVOLTĂRII CALITĂȚILOR FIZICE							
		Greutatea corporală		Talia		Perimetrul toracic		Capacitatea vitală		30 m		Forța în brațe		Forța în picioare		Forța abdomenului	
		I.	D.	I.	D.	I.	D.	I.	D.	I.	D.	I.	D.	I.	D.	I.	D.
1	B.M.	65	65,5	163	165,5	99-95	92-86	2000	2800	6"5	6"1	0	3	22	27	0"	4"
2	B.M.	45	48,4	150	150	86-80	76-71	2000	2100	7"	6"8	2	14	24	26	2"	6"
3	B.F.	57	56,5	156	156,5	98-93	94-87	3000	3000	6"	5"8	2	5	23	28	4"	16"
4	C.E	51	48	150	153,6	88-81	83-78	3300	3700	5"5	5"2	3	5	23	36	9"	13"
5	C.M.	54	50,5	160	161,8	91-84	80-76	3000	3000	6"	5"2	3	6	24	28	5"	14"
6	B.E.	49	51	162	163	83-79	87-81	2300	2700	6"	5"8	3	10	21	29	5"	16"
7	D.M.	47	50	153	152,3	89-86	85-80	2500	2700	6"	5"2	1	4	23	30	8"	16"
8	D.A.	43	45,5	160	162,5	78-73	80-74	2200	2200	7"	6"2	3	5	20	26	3"	8"
9	E.E.	44	48	149	151,2	84-80	85-80	1500	2300	5"5	5"1	1	8	21	29	2"	15"
10	F.I.	48,2	50	153	155	85-78	82-74	2300	3000	7"	6"7	0	3	22	26	0"	2"
11	G.G.	63	70	148	149,5	101-98	104-98	2500	2700	5"2	4"8	3	8	43	51	7"	17"
12	G.L.	59	59	173	173	93-83	90-84	3700	3800	6"2	5"5	3	9	14	22	3"	18"
13	G.V.	46	51	154	156,3	90-86	83-77	2000	2300	5"5	5"3	2	4	20	24	6"	8"
14	I.D.	57	57,5	167	168,7	91-85	92-85	3500	3900	6"	5"2	1	10	16	21	3"	15"
15	I.F.	53	52	153	159,2	85-81	85-79	2200	2800	6"3	5"5	2	14	24	30	4"	15"
16	I.M.	57	57	155	155	96-95	89-86	2500	3100	5"6	5"2	2	7	21	30	7"	19"
17	L.G.	46	46	152	154,5	85-77	78-73	2000	2900	6"	5"5	0	4	25	30	10"	22"
18	L.S.	54,5	54,5	161	161,5	91-86	86-81	2500	2800	5"	4"8	2	7	30	35	9"	21"
19	M.V.	48	47,5	152	152,3	85-81	81-76	1700	2700	6"5	5"2	2	14	20	30	4"	14"
20	P.V.	49	49,5	156	157,6	83-77	85-78	3000	3800	5"4	5"2	3	14	23	28	10"	22"
21	P.E	46	42,8	149	150	85-77	78-70	2000	2800	6"2	5"8	1	5	21	29	7"	21"
22	P.S.	66	68	161	161,8	99-93	89-82	3000	3700	5"5	5"1	2	13	26	34	8"	22"
23	P.M.	53	54	157	158	93-86	88-80	3500	3700	6"5	5"8	2	8	27	37	9"	21"
24	R.V.	54	53	149	151	92-88	83-80	2500	3000	5"5	5"1	3	8	22	37	4"	14"
25	S.V.	46	45,5	158	159,7	85-69	79-72	2700	2700	7"	6"7	0	3	16	28	1"	4"
26	M.V.	38,5	34,5	147	148	75-71	70-64	2200	2400	6"2	5"4	0	8	22	36	3"	8"
27	V.C.	50	51	154	154,5	90-84	84-78	2700	2900	6"5	6"1	1	7	32	37	4"	12"
28	V.I.	35	37	149	154,1	72-68	72-70	1500	2000	5"	4"9	2	14	24	37	7"	22"
29	V.L	46	48,5	158	158	85-79	81-75	2700	2800	5"	4"8	1	14	34	38	7"	20"
30	Z.L	65	64	165	165,7	93-87	86-80	2500	2700	5"	4"8	2	8	26	36	13"	22"
31	N.M.	57,5	55	162	162,3	92-85	86-81	2500	2700	6"	5"2	2	14	20	29	4"	17"
32	P.R.	55	55,5	155	156	99-94	83-77	3500	3800	6"2	5"8	1	8	20	25	5"	16"
33	P.V.	53	53,2	157	158	92-88	93-87	2700	3000	5"5	5"1	2	6	28	36	6"	21"
34	M.M.	60	60,5	164	165,2	95-88	93-86	2700	3300	6"2	5"8	1	5	14	24	2"	10"
35	B.M.	54	56,5	164	164,6	90-86	89-82	1800	2500	6 retras		5 retras		24 retras		2" retras	
36	B.S.	53	51,5	166	168	85-78	84-78	2000	2800	6"8 Transf.		0 transf.		23 transf.		2" transf.	

Astfel, la alergarea de viteză de la 7"—5"2 crește la 6"7—4"8, forța în brațe de la 2—5 trageri la 3—14 trageri, forța în picioare de la 14—34 cm la 20—38 cm, iar forța abdominală de la 0—13" la 2"—22" la clasa experimentală și respectiv de la 7"—5" la 6"—5"; 0—4 trageri la 2—10 trageri; 10—29 cm la 14—30 cm; și 0—15" la 2"—17" pentru clasa de comparație.

Pe lîngă îmbunătățirea indicilor de dezvoltare a calităților fizice, la clasa experimentală se remarcă o îmbunătățire a deprinderilor motrice. De exemplu, săritura în lungime s-a însușit foarte corect ca tehnică, dar nu și ca performanță, la săritura în lungime, media performanței a crescut de la 3,10 m la 3,50 m, iar la aruncarea greutății de la 5 m la 6—7 m.

CONCLUZII

1. Experimentul nostru dovedește că aplicarea metodei lucrului „în circuit lung cu repetări" la clasele a X-a de eleve confirmă părerea că poate fi folosită la vîrsta de 16—17 ani, fără a pune în pericol starea de sănătate a elevelor.

2. Solicitarea organismului elevelor în cadrul circuitelor în mod continuu timp de 10—14 minute duce la antrenarea marilor funcțiuni (circulația și respirația), care sporesc capacitatea de lucru a organismului.

3. Folosirea metodei în circuit are efecte educative demne de reliefat: educă și dezvoltă voința, perseverența și puterea de luptă cu propria oboseală și de a se întrece pe sine.

4. Cunoașterea rezultatelor obținute de la un trimestru la altul crește interesul și dragostea elevelor pentru orele de educație fizică.

5. Prezența mai multor ateliere antrenează întreaga clasă și o organizează într-un efort continuu și susținut.

6. Circuitele să fie judicios alcătuite în funcție de sex. Astfel, cele de fete să se axeze pe exerciții de suplețe,

Tabelul nr. 7

DINAMICA INDICILOR FIZIOLOGICI ȘI AI DEZVOLTĂRII CALITĂȚILOR FIZICE
CLASA DE COMPARAȚIE

Nr. crt.	Numele și prenumele	INDICII FIZIOLOGICI								INDICII DEZVOLTĂRII CALITĂȚILOR FIZICE							
		Greutatea corporală		Talia		Perimetrul toracic		Capacitatea vitală		30 m		Forța în brațe		Forța în picioare		Forța abdomenului	
		I	D	I	D	I	D	I	D	I	D	I	D	I	D	I	D
1	A. L.	64	62	166	167	91-87	92-86	2300	3000	5"3	5"	3	3	23	26	5"	7"
2	A. V.	58	60	158	160,6	74-71	82-79	1800	2000	5"8	5"4	0	2	20	22	12"	17"
3	B. M.	40	40	147	149,6	77-71	81-76	1000	1200	6"	5"7	1	5	16	22	3"	5"
4	B. R.	49	50	154	154	81-75	82-77	1900	2700	5"4	5"2	4	5	29	30	1"	2"
5	C. F.	47	43	154	155,8	80-76	82-77	2100	2600	5"5	5"2	3	4	25	27	1"	3"
6	C. M.	52	50	156	155,8	84-76	88-80	2100	2800	6"8	6"4	0	2	17	22	2"	7"
7	C. E.	54	50	162	164	81-73	79-73	1800	2500	6"2	6"	0	0	10	10	4"	12"
8	C. S.	65	62	159	162	90-83	88-82	2200	2200	7"	7"	0	2	10	14	1"	2"
9	D. L.	57	55	165	166,7	86-79	84-77	1200	1800	5"6	5"3	1	4	20	24	3"	5"
10	F. D.	59	57,5	162	165	82-76	85-79	1600	2800	6"	5"6	0	4	17	20	0"	2"
11	F. V.	49	48	156	158	80-71	77-72	1700	2500	5"4	5"2	0	3	20	21	4"	16"
12	F. I.	57	57	156	157,5	82-76	88-82	1800	2200	5"2	5"	1	3	28	30	10"	12"
13	F. F.	50	50	166	169,5	85-78	86-78	1900	2000	5"	5"	0	4	20	26	10"	17"
14	G. A.	57	59	157	160,6	82-76	86-79	3000	3300	5"2	5"	1	4	23	30	2"	5"
15	H. D.	50	53	158	160,5	81-75	86-80	2200	2700	5"3	5"1	1	3	22	28	4"	7"
16	I. A.	60	56	165	167,3	86-80	90-84	2600	2600	5"6	5"3	0	0	14	17	5"	7"
17	J. V.	55	56	157	158,3	84-78	82-75	2800	2900	5"5	5"2	2	5	23	30	2"	14"
18	L. A.	55	50	155	156,5	85-78	83-77	2000	2600	5"	5"	3	6	22	30	12"	17"
19	M. P.	62	58	157	158,7	90-85	90-84	2900	3000	7"	7"	0	3	14	17	1"	5"
20	M. F.	70	85	156	157,5	92-86	98-86	2000	2500	6"2	6"	0	3	13	16	4"	8"
21	M. I.	49	46,5	162	164,6	84-79	85-79	2000	2000	5"9	5"6	1	4	22	28	7"	11"
22	M. L.	52	53	154	156,5	80-74	85-79	3000	3000	5"	5"	2	10	23	28	5"	14"
23	P. M.	59	54	160	162	87-81	86-79	2900	3100	6"	5"6	2	6	20	15	2"	5"
24	P. M.	59	60	157	159,3	85-80	86-80	2200	2900	6"5 retras		0 retras		19 retras		2' retras	
25	P. V.	58 retras		159	—	82-76	retras	2600	retras	6"5	6"2	0	3	23	26	8"	12'
26	P. D.	64	63	160	161,6	92-87	93-87	2000	2700	6"3	6"1	3	6	18	21	5"	6"
27	R. G.	49	44,5	152	153,5	82-77	86-74	1900	2300	6"9	6"6	0	3	20	22	5"	11"
28	S. A.	52	50,5	156	158,5	82-74	78-76	2000	2700	5"4	5"2	0	5	17	27	3"	5"
29	S. M.	50	50	152	153,5	84-78	86-82	2200	3000	6"2 -	sc.m	0 -	sc.m	15	sc.m	3"	sc.m.
30	S. M.	55	54	155	154,4	86-79	92-89	1900	2100	5"	5"	1	6	24	30	5"	9"
31	S. E.	54	49	159	161	86-79	87-80	2000	2500	7" retras		0 retras		20 retras		1" retras	
32	S. A.	60	sc.m.	166	sc.m.	90-86	sc.m.	2100	sc.m.	5"3	5"	0	6	23	28	10"	17"
33	S. F.	56	54	162	169,4	89-79	87-80	2200	3500	5"3	5"	3	6	22	24	5"	14"
34	T. F.	49	50	157	158	84-73	83-77	2900	2900	5"5	5"3	1	6	22	30	11"	17"
35	V. A.	58	56	162	165,4	81-74	82-75	2700	2800	5"2	5"	2	6	27	38	4"	14"
36	B. M.	46	45,5	149	150	83-74	83-77	1800	2000	7"	sc.m	0	sc.m.	16	sc.m	2"	sc.m.

îndemînare, coordonare în funcție de nivelul de pregătire și de vîrsta elevelor.

7. Solicitarea organismului elevelor să se facă gradat, începînd cu 30—40% din capacitatea de lucru și ajungînd pînă la 60—70%.

8. Circuitele să cuprindă exerciții care să placă și să mobilizeze elevele la lucru pentru a evita monotonia și oboseala.

BIBLIOGRAFIE

DANCSULI A., CHIRCEV A., MANDACHE A.: Pedagogia, E.D.P., 1964, București.

FLORESCU C. și colab.: Metodica dezvoltării calităților fizice, Editura U.C.F.S., 1964.

MOGOȘ A.: Adaptarea antrenamentului în circuit la lecțiile de educație fizică cu elevii, revista „Cultură fizică și sport", nr. 1, 1966.

MITRA GH.: Sugestii în legătură cu îmbunătățirea nivelului de predare a educației fizice în învățămînt, revista „Cultură fizică și sport", nr. 2, 1966.

NEDELCOVICI E., NEGREANU S., MOGOȘ A., COMĂNARU G., LÖRENCZY FR.: Metodica educației fizice în școala generală, E.D.P., 1966, București.

* * * Izometrie, Ed. C.G. — U.C.F.S., 1966.

* * * Antrenamentul în circuit, Ed. U.C.F.S., 1966.

* * * Conținutul și metodica antrenamentului sportiv contemporan, Ed. U.C.F.S., 1967.

Résumé

L'autrice, poursuivant l'accroissement de l'éfficience de la leçon d'éducation physique chez les classes X-ème, a experimenté pendant l'année scolaire 1967/68 la méthode du circuit-training. On distingue trois étappes, corréspondant à chaque trimestre, chacune ayant deux ou trois cycles de leçons, pour chaque cycles un circuit. A souligner que chez les classes X-ème on a utilisé des circuts longs et avec répétitions, tandis que pour classes IX-ème on a utilisé seulement des circuits normaux. Parmi les conclusions de l'experiment on rappelle :

1. Les circuits doivent être choisis en fonction du sexe, de sorte que ceux pour les filles doivent être axés sur les exercices de souplesse, d'abilité, de coordonation, en rapport avec le niveau de préparation et de l'âge des éléves.

2. La présence de plusieurs „ateliers" de travail (en vague) entraîne la classe entière dans un effort continu et soutenu.

3. La sollicitation de l'organisme des éléves doit être fait graduellement, en commençant avec 30—40% de la capacité de travail et en arrivant à 60—70%.

Summary

Watching the growth o fthe efficiency of the lesson of physical education in the 1967—1968 school year, tries the ‚circuit" method work. The experiment had three wel established stages one for each circle she made up a circuit. We should underline repeated circuits and not normal circuits as in the IX form.

Among ether conclusions we can note :

1. The circuits must be judiciously compiled according to sex. Se that the ones for the girls to be centred on exercises of suppleness, skill, co-ordination according to the training level and zhe age of the pupils.

2. The existance of more working working workrooms traws in the whole class and constant effeort.

3. The solicitation of the girls'body should be made gradually starting with 30%—40% from the working capacity and reaching up to 60%—70%.

Prof.
LUDOVIC NAVODARSZKY
Liceul nr. 1 — Sighetul Marmației

STABILIREA NORMELOR DE CONTROL LA ATLETISM PE BAZA INDICILOR DE DEZVOLTARE FIZICĂ A ELEVILOR (15—18 ANI)

Școala reprezintă azi una din verigile de bază ale educației fizice din țara noastră. De felul în care profesorii de educație fizică înțeleg problemele obiectului pe care-l predau și modul în care-și desfășoară activitatea depinde direct rezultatul instruirii și educării elevilor. Obiectivul principal al activității de educație fizică în școală trebuie să fie întărirea sănătății și pregătirea fizică generală multilaterală a elevilor.

Unul dintre cele mai importante mijloace ale educației fizice îl constituie atletismul. Sub această noțiune noi înțelegem un sistem de exerciții istoricește constituite pe baza unor tradiții care au ca scop obținerea de performanțe maxime fizice și morale în condițiile luptei sportive. Programele pentru școlile de toate gradele acordă o atenție deosebită predării atletismului, care conține cele mai naturale mișcări și avînd un caracter utilitar foarte practic. Atletismul ajută la formarea și dezvoltarea calităților motrice: viteză, forță, rezistență și îndemînare, creșterea capacității de lucru a organismului în special a marilor funcțiuni, precum și formarea unui bagaj cît mai larg de deprinderi motrice aplicative de bază (mers, alergare, sărituri, aruncări).

Rezultatele muncii de educație fizică în școală depind în mare măsură de justețea planificării materialului de predare și de cunoașterea particularităților anatomo-fiziologice ale elevilor. Unul dintre mijloacele cele mai eficiente pentru determinarea gradului de pregătire fizică a elevilor este proba de control și înregistrarea rezultatelor obținute în cadrul lecțiilor de curs, iar pentru aprecierea gradului de dezvoltare fizică se folosește metoda indicilor antropometrici (talie, greutate, perimetrul toracic etc).

Din aceste considerente, cadrele didactice sînt datoare să acorde cea mai mare atenție și importanță stabilirii normelor de control, întrucît ele se răsfrîng în mod nemijlocit asupra întregului conținut al activității de educație fizică în decursul trimestrului sau anului școlar pentru care au fost fixate.

Planificarea formală a normelor de control conform programelor în loc să constituie un ajutor și o orientare în munca profesorilor, constituie o frînă în realizarea sarcinilor stabilite de programele de învățămînt.

În literatura de specialitate nu am găsit indicații precise în legătură cu criteriile de stabilire a normelor de control și aprecierea obiectivă a cunoștințelor elevilor la capitolul atletism. Programele Ministerului Învățămîn-

Tabelul nr. 1

Nr. grupei	Anul	BĂIEȚII - DUPĂ TALIE				BĂIEȚII - DUPĂ GREUTATE			
		60 m	Săritura în înălțime	Săritura în lungime	Aruncarea greutății	60 m	Săritura în înălțime	Săritura în lungime	Aruncarea greutății
Grupa I.	1962	8,5"	1,27	4,30	9,02	8,4"	1,34	4,12	10,30
	1963	8,6"	1,23	4,26	9,64	8,5"	1,29	4,33	10,81
	1964	8,4"	1,25	4,30	9,81	8,6"	1,31	4,12	10,98
	1965	8,4"	1,30	4,45	9,93	8,4"	1,38	4,25	11,55
Grupa a II-a.	1962	8,9"	1,20	3,95	7,76	8,4"	1,29	4,23	9,16
	1963	8,8"	1,18	4,07	9,05	8,6"	1,27	4,32	10,17
	1964	8,7"	1,19	4,02	9,31	8,6"	1,27	4,24	10,29
	1965	8,5"	1,23	4,23	9,84	8,4"	1,31	4,38	10,76
Grupa a III-a.	1962	9,5"	1,11	3,72	6,35	8,8"	1,19	4,03	7,60
	1963	9,4"	1,08	3,71	7,50	8,8"	1,18	4,10	9,08
	1964	8,8"	1,13	3,70	7,69	8,4"	1,20	4,07	9,10
	1965	8,9"	1,17	3,86	8,17	8,5"	1,28	3,83	9,41
Grupa a IV-a	1962	9,9"	1,06	3,60	5,37	9,3"	1,11	3,71	6,22
	1963	9,9"	1,04	3,50	6,45	9,3"	1,08	3,71	7,19
	1964	9,5"	1,08	3,51	6,52	9,6"	1,12	3,67	7,40
	1965	9,2"	1,10	3,76	7,23	8,7"	1,15	3,90	8,03

Tabelul nr. 2

Nr. grupei	Anul	FETELE - DUPĂ TALIE				FETELE - DUPĂ GREUTATE			
		60 m	Săritura în înălțime	Săritura în lungime	Aruncarea greutății	60 m	Săritura în înălțime	Săritura în lungime	Aruncarea greutății
Grupa I.	1962	10,1"	0,97	3,15	6,01	10,2"	0,96	3,10	6,72
	1963	10,3"	1,02	3,17	6,69	10,3"	0,93	2,98	6,98
	1964	10,4"	0,98	2,99	6,49	10,4"	0,91	3,05	6,87
	1965	10,5"	1,02	3,05	6,81	10,3"	0,96	3,13	7,42
Grupa a II-a.	1962	10,2"	0,95	3,05	6,41	10,3"	0,93	2,97	5,69
	1963	10,3"	0,92	3,07	6,32	10,6"	0,92	3,00	6,27
	1964	10,5"	0,93	2,77	6,67	10,5"	0,91	2,89	6,32
	1965	10,2"	0,98	3,14	6,90	10,3"	0,96	3,07	6,59
Grupa a III-a	1962	10,5"	0,96	3,00	5,58	10,3"	0,93	3,03	5,24
	1963	10,6"	0,91	2,98	5,94	10,4"	0,90	2,86	5,46
	1964	10,6"	0,90	2,78	5,78	10,6"	0,92	2,82	5,53
	1965	10,4"	0,96	2,92	5,88	10,4"	0,94	3,05	5,90

tului la educația fizică prevăd probe și norme de control pentru fiecare clasă, dar acestea au un caracter prea general, neluînd în considerație dezvoltarea fizică a elevilor, care prezintă mari diferențe de la o clasă la alta și chiar în cadrul aceleeași clase între indicii antropometrici ai elevilor de aceeași vîrstă, pe deoparte, și rezultatele obținute, pe de altă parte. De exemplu, elevi cu o talie de 140 cm și cu o greutate de 38 kg, și elevi cu o talie de 180 cm și cu o greutate de 70 kg de aceeași vîrstă, pentru care probele și normele de control erau aceleași. Din această cauză am căutat unele căi de rezolvare, părăsind linia obișnuită de stabilire a normelor de control după categoriile de vîrstă și aplicînd criteriul dezvoltării fizice (talie, greutate etc), stabilind astfel normele de control accesibile elevilor pe categorii de dezvoltare fizică. Am elaborat ipoteza : oare părăsind linia obișnuită de stabilire a normelor de control și a notării elevilor după categorii de vîrstă, nu voi obține rezultate mai bune dacă voi folosi criteriul dezvoltării fizice, luînd în considerație în primul rînd talia și greutatea elevilor ?

Pentru aceasta, am efectuat un experiment asupra unui număr de 188 de elevi, dintre care 93 de fete și 95 de băieți, pe o perioadă de 3 ani (1962—1965). De la începutul experimentului am stabilit pe sexe, probele de control după cum urmează :

— 60 m plat din bloc starturi, cu pantofi de tenis, pe un teren de zgură neagră ;

— săritura în lungime — procedeu ghemuit ;

— săritura în înălțime prin păşire la groapa de nisip ;

— aruncarea greutății — procedeu clasic (fetele cu 3 kg și băieții cu 5 kg).

Colectivul de elevi conform criteriului de dezvoltare fizică (adică după talie și greutate) au fost împărțiți în 4 grupe băieții și 3 grupe fetele :

Băieții — după talie :

Grupa I — de la 175 cm în sus ;
Grupa a II-a — 174 cm — 166 cm ;
Grupa a III-a — 165 cm — 155 cm ;
Grupa a IV-a — sub 155 cm.

Fetele — după talie :

Grupa I — de la 165 cm în sus ;
Grupa a II-a — 164 cm — 155 cm ;
Grupa a III-a — sub 155 cm.

Băieții — după greutate :

Grupa I — de la 70 kg în sus ;
Grupa a II-a — 69 kg — 61 kg ;
Grupa a III-a — 60 kg — 55 kg ;
Grupa a IV-a — sub 55 kg.

Fetele — după greutate :

Grupa I — de la 65 kg în sus ;
Grupa a II-a — 64 kg — 55 kg ;
Grupa a III-a — sub 55 kg.

Trimestrial s-au înregistrat rezultatele fiecărui elev la normele de control și la sfîrșitul anului am calculat media performanțelor pentru fiecare probă, pe sexe, după criteriul indicilor de dezvoltare fizică — talie și greutate — situație pe care o prezentăm în tabelele nr. 1 și 2.

După cum reiese din tabele, cei doi indici — talia și greutatea — influențează rezultatele de la normele de control atît la fete cît și la băieți. Corelația este următoarea : elevii cu talie și greutate mare obțin și rezultatele cele mai bune, în special cei din grupa I, pe măsură ce talia și greutatea scad și performanțele sînt mai mici. De remarcat este faptul că rezultatele obținute de băieți, împărțiți după greutate, sînt mai bune la toate grupele față de rezultatele grupelor după înălțime la toate probele de control, excepție făcînd grupa I la proba de săritură în lungime, aceasta pentru că aceștia au masă musculară și forță corespunzătoare taliei lor, comparativ cu cei cu o talie mare dar fără forță musculară necesară organismului lor. La fete, cele mai bune rezultate sînt obținute de grupele după talie și nu cele după greutate ca la băieți. Aceasta pentru că fetele cu o greutate mai mare, uneori nu au și forța necesară organismului lor din cauza țesutului adipos care se depune și care micșorează forța musculară și viteza de reacție. Scăderea rezultatelor de la o grupă la alta este în corelație cu scăderea indicilor antropometrici.

După 3 ani de experiment, cu ajutorul mediilor anuale am calculat mediile generale, după aceleași criterii (tabelele nr. 3 și 4).

Tabelul nr. 3

Nr. grupei	BĂIEȚII - DUPĂ TALIE				BĂIEȚII - DUPĂ GREUTATE			
	60 m	Săritura în înălțime	Săritura în lungime	Aruncarea greutății	60 m	Săritura în înălțime	Săritura în lungime	Aruncarea greutății
Grupa I.	8,47"	1,26	4,32	9,60	8,45"	1,33	4,20	10,90
Grupa a II-a	8,72"	1,20	4,06	8,99	8,50"	1,28	4,29	10,09
Grupa a III-a	9,15"	1,12	3,75	7,42	8,62"	1,21	4,00	8,79
Grupa a IV-a	9,62"	1,07	3,48	6,39	9,00"	1,11	3,74	7,21

Tabelul nr. 4

Nr. grupei	FETELE - DUPĂ TALIE				FETELE - DUPĂ GREUTATE			
	60 m	Săritura în înălțime	Săritura în lungime	Aruncarea greutății	60 m	Săritura în înălțime	Săritura în lungime	Aruncarea greutății
Grupa I.	10,32"	0,99	3,11	6,50	10,30"	0,94	3,06	6,99
Grupa a II-a	10,30"	0,94	3,01	6,50	10,42"	0,93	2,98	6,21
Grupa a III-a	10,52"	0,93	2,89	5,79	10,42"	0,92	2,94	5,53

Pentru a găsi însă media obiectivă a rezultatelor înregistrate la normele de control, corespunzătoare nivelului de dezvoltare și pregătire fizică a elevilor este necesar să adunăm valoarea indicilor antropometrici și a rezultatelor obținute de fiecare grupă separat, atît pentru fete cît și pentru băieți (tabelul nr. 5).

În tabelul nr. 6 prezentăm media tuturor indicilor de dezvoltare și pregătire fizică a elevilor de vîrstă școlară mare (15—18 ani) de care am ținut seama în fixarea normelor de control în anul viitor. În ceea ce privește media rezultatelor înregistrate la cele 4 probe atletice, ea reprezintă atît la fete cît și la băieți, media obiectivă exprimată în cifre, a dezvoltării fizice. Subliniem că valorile indicilor de dezvoltare fizică și în special a taliei și greutății la o mare parte a elevilor sînt cu mult inferioare mediei generale a anilor datorită acelor diferențe între elevii de aceeași vîrstă. Comparativ cu rezultatele prezentate în tabelul nr. 6, cele din tabelul nr. 7 reprezintă valorile medii ale indicilor de dezvoltare și pregătire fizică ale elevilor împărțiți pe grupe de dezvoltare fizică, care sînt cu mult superioare. Aceasta se datorește în primul rînd împărțirii mai judicioase a elevilor după posibilitățile și capacitatea fiecăruia.

Cele mai mari diferențe se înregistrează la talie și greutate. În ceea ce privește indicii de pregătire, cei din tabelul nr. 7 sînt de asemenea superiori față de cei din tabelul nr. 6, excepție fac rezultatele de la probele de săritură în înălțime și lungime fete și grupa a IV-a de băieți, care sînt mai slabe

Tabelul nr. 5

GRUPELE		60 m	Săritura în înălțime	Săritura în lungime	Aruncarea greutății
BĂIEȚII	Grupa I - peste 245 Kg/cm	8,46"	1,29	4,26	10,28
	Grupa a II-a - 243 - 227 Kg/cm	8,61"	1,24	4,17	9,54
	Grupa a III-a - 225 - 210 Kg/cm	8,88"	1,16	3,87	8,10
	Grupa a IV-a sub 208 Kg/cm	9,31"	1,09	3,61	6,80
FETELE	Grupa I - peste 230 Kg/cm	10,31"	0,90	3,06	6,99
	Grupa a II-a - 228 - 210 Kg/cm	10,36"	0,94	2,99	6,35
	Grupa a III-a - sub 208 Kg/cm	10,47"	0,93	2,91	5,66

Tabelul nr. 6

INDICII DE DEZVOLTARE ȘI PREGĂTIRE FIZICE A ELEVILOR DE VÎRSTĂ ȘCOLARĂ MARE (15-18 ANI) DE LA ȘCOALA MEDIE Nr. 1 DIN SIGHETUL MARMAȚIEI

	Anul	Talia	Greutatea	Lungimea brațelor	Lungimea picioarelor	Lățimea umerilor	Perimetrul toracic	în expirație	în inspirație	Perimetrul tricepsului	Perimetrul quadricepsului	Perimetrul gambei	Perimetrul antebrațului	60 m	Săritura în înălțime	Săritura în lungime	Aruncarea greutății
BĂIEȚI	15	165	57	170	102	40	85	81	90	24	48	33	24	9,0"	1,17	4,10	7,80
	16	175	61	175	104	43	87	84	91	25	49	34	24	8,8"	1,24	4,12	9,88
	17	174	65	172	103	43	89	84	94	27	50	36	27	8,5"	1,24	4,23	10,28
FETE	15	160	53	163	96	39	83	79	88	25	48	33	23	10,2"	1,01	3,18	6,58
	16	161	54	161	93	40	87	80	89	24	49	34	23	10,5"	0,98	3,08	6,80
	17	159	55	158	95	39	86	81	88	25	50	34	23	10,3"	0,98	3,26	6,83

Tabelul nr. 7

VALORILE MEDII ALE INDICILOR ANTROPOMETRICI ȘI DE PREGĂTIRE FIZICĂ, PE GRUPE DE DEZVOLTARE FIZICĂ (TALIE-GREUTATE)

	Grupa	Talia	Greutatea	Lungimea brațelor	Lungimea picioarelor	Lățimea umerilor	Perimetrul toracic	în expirație	în inspirație	Perimetrul tricepsului	Perimetrul quadricepsului	Perimetrul gambei	Perimetrul antebrațului	60 m	Săritura în înălțime	Săritura în lungime	Aruncarea greutății
BĂIEȚI	I	177	76	176	104	43	90	85	95	26	49	36	27	8,4"	1,29	4,26	10,28
	II	171	68	171	101	42	87	84	91	24	48	34	24	8,6"	1,24	4,17	9,54
	III	160	57	166	98	41	83	80	89	24	48	34	24	8,8"	1,16	3,87	8,10
	IV	152	50	160	95	39	78	74	82	22	44	32	22	9,3"	1,09	3,61	6,80
FETE	I	167	66	167	101	41	85	81	90	27	53	36	25	10,3"	0,96	3,08	6,76
	II	157	59	156	93	41	82	78	87	25	51	35	24	10,3"	0,94	2,99	6,35
	III	149	43	105	87	40	77	74	80	23	45	30	21	10,4	0,93	2,91	5,66

decît cele din tabelul nr. 6. Compararea rezultatelor din cele două tabele a prezentat greutăți din cauza procedeelor diferite de împărțire a elevilor: după vîrstă și după indicii de dezvoltare fizică. Astfel, elevi de 17 ani dar cu indici de dezvoltare foarte mici fac parte din grupa a IV-a de dezvoltare fizică și elevi de 15 ani cu indici de dezvoltare mari fac parte din grupa I.

Cunoscînd toate aceste caracteristici atît pentru fete cît și pentru băieți și influența celor doi indici antropometrici am căutat să le fructificăm la maximum în scopul obținerii unor rezultate superioare.

CONCLUZII

1. Calculînd media performanţelor obţinute de elevi timp de trei ani am reuşit să găsesc criterii mai obiective pentru stabilirea normelor de control.
2. Elevii împărţiţi în grupe de dezvoltare fizică prezintă un mai mare interes faţă de probele atletice, această împărţire favorizînd dispariţia complexului de inferioritate al elevilor cu o mai slabă dezvoltare fizică.
3. Cu ajutorul mediilor obţinute de elevi la probele de control şi cu tabelul de punctaj se pot stabili notele elevilor în mod mai obiectiv.
4. Folosind acest sistem de notare pentru probele de atletism, profesorii de educaţie fizică sînt obligaţi să facă o verificare preliminară a elevilor veniţi în clasa a IX-a pentru a cunoaşte nivelul de pregătire şi dezvoltare fizică, uşurîndu-şi munca în clasele următoare în privinţa notării obiective a elevilor.

BIBLIOGRAFIE

1. A. DANCSULY, A. CHIRCEV, A. MANOLACHE: Pedagogia, cap. educaţie fizică.
2. V. LASCU: Cercetarea gradului de pregătire fizică generală la şcoala medie, rev. C.F.S. nr. 9/1963.
3. D. NOVICOV: Teoria educaţiei fizice, cap. IV.
4. FL. ULMEANU şi colaboratorii: Manual de fiziologie cu aplicaţie la exerciţiile fizice.
* * * Programele de educaţie fizică pentru clasele V—XII, Bucureşti, 1965.

Résumé

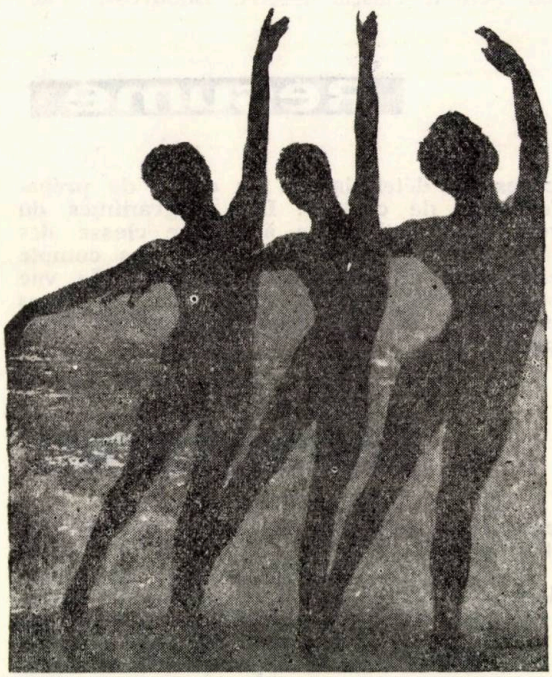
Un des moyens les plus éfficaces de détermination du degré de préparation physique des éléves est l'épreuve de contrôle. Les programmes du Ministère de l'Enseignement prevoyent pour l'athlètisme, à chaque classe, des épreuves de contrôle ayant un caractère général, qui ne tiennent pas compte des différences existentes entre les éléves du même âge du point de vue du développement physique. On a expérimenté, pendant 3 ans sur 198 éléves (93 filles et 95 garçons) des épreuves de contrôle tenant compte du développement physique et non pas de lâage.

Summary

One of the most efficient means for finding out the extent of the physical preparation of the children are the control tests.

The programm the Ministry of Education foresees for the track and field events comprises for each class control tests with a general character which do not take into account the differences existing by the same age pupils from the point of view of the physical development. In this purpose, three year time have been carried out control tests on a group of 198 school children (93 girls and 105 boys) according to physical development and not to age.

Asist. univ.
CORNELIA MUREŞAN
Institutul politehnic — Timişoara



ORGANIZAREA TIMPULUI LIBER AL PREŞCOLARILOR PRIN EXERCIŢII FIZICE

În condiţiile actuale, cînd omenirea este martora unei profunde revoluţii ştiinţifico-tehnice, mai mulţi oameni de ştiinţă se străduiesc să descifreze semnificaţia timpului liber şi valoarea lui pentru omul modern, necesitatea organizării lui, formele şi conţinutul acestuia pentru ca el să devină cît mai folositor.

Educaţia fizică şi sportul ocupă un rol important în bugetul timpului liber al omului modern, datorită recunoaşterii

sport,
recreaţie, sănătate

influienţelor exercitate de acestea din punct de vedere morfo-funcţional, de călire, de combatere a sedentarismului, de deconectare.

În scopul cunoaşterii locului pe care educaţia fizică îl ocupă în programul zilnic al preşcolarilor din municipiul Timişoara şi dacă aceasta îşi îndeplineşte funcţia socială, am efectuat un studiu pe un colectiv de 103 subiecţi. Aceştia au fost împărţiţi în 3 grupe: grupa mică — 31 de subiecţi; grupa mijlocie — 35 de subiecţi şi grupa mare — 37 de subiecţi.

Studiul s-a desfăşurat pe baza unor chestionare care au cuprins următoarele capitole:

1 Timpul afectat activităţilor specifice vîrstei în cazul preşcolarilor — această activitate se desfăşoară astfel: pentru grupa mică, două lecţii pentru grupa mică 1,3%, pentru grupa mijlocie 4,1%, pentru grupa mare 6,2%, iar media generală reprezintă 3,7% din 24 de ore.

Media timpului necesar pentru deplasări, masă, somn, cerinţe igienice este: 4%, 6,4%, 48,5% şi respectiv 4,4%, în total 63,3%.

În total, media timpului liber necesar pentru activitatea cultural-distractivă este de 22,63%, cuprinzînd: 3,6% televiziune, 0,9% radio, 0,4% cinema, 0,2% teatru, 0,9% limbi străine, 0,2% muzică, 0,3% literatură, 16% joacă, 0,1% activităţi sportive, 0,03% excursii. Media timpului nejustificat este de 10,37%.

Din cadrul activităţilor cultural-distractive procentajul cel mai mare îl deţine jocul în aer liber, reprezentînd în medie 16%. Activitatea sporti-

Tabelul nr. 1

STUDIU

privind bugetul de timp liber la preşcolari în decurs de 24 ore

Vîrsta	Activitatea specifică vîrstei	TIMP LIBER NECESAR				TIMP LIBER AFECTAT PENTRU ACTIVITĂŢI RECREATIV-DISTRACTIVE												
		Deplasări	Masă	Somn	Igienă	Televiziune	Cinema	Teatru	Radio	Limbi străine	Muzică	Literatură	Joacă	Activităţi sportive organizate	Excursii	Alte activităţi	Timp nejustificat
Grupa mică (31 subiecţi)	20'	37,3'	72'	701'	62'	35'	–	8,5'	13'	6,4'	–	1,7'	245'	2,4'	–	–	–
	–	–	1h12'	11h41'	1h2'	–	–	–	–	–	–	–	4h5'	–	–	–	–
	1,3%	2,5%	5%	48,6%	4,3%	2,4%	–	0,7%	0,9%	0,4%	–	0,1%	17%	0,1%	–	–	16,6%
Grupa mijlocie (35 subiecţi)	60'	70'	95'	705'	68'	42'	–	–	0,9'	18'	3,5'	1,8'	232'	3,6'	–	–	–
	1h	1h10'	1h35'	11h45'	1h8'	–	–	–	–	–	–	–	3h22'	–	–	–	–
	4,1%	4,9%	6,5%	48,9%	4,7%	2,9%	–	–	0,06%	1,2%	0,2%	0,1%	15,1%	0,3%	–	–	11,2%
Grupa mare (37 subiecţi)	90'	67'	114'	695'	64'	80'	18'	–	2,7'	20'	6,3'	12'	231'	4,8'	–	2,7'	–
	1h30'	1h7'	1h54'	11h33'	1h4'	1h20'	–	–	–	–	–	–	3h21'	–	–	–	–
	6,2%	4,6%	7,9%	48,2%	4,4%	5,5%	1,2%	–	1,9%	1,3%	0,4%	0,8%	16%	0,1%	–	0,1%	1,4%

a 20 de minute pe săptămînă; pentru grupa mijlocie, două lecţii a 30 de minute pe săptămînă, iar pentru grupa mare, trei lecţii a 30 de minute pe săptămînă. Conţinutul acestor activităţi cuprinde: exerciţii pentru dezvoltarea vorbirii, numărat, socotit, modelaj, desen, educaţie muzicală, educaţie fizică, aplicaţii.

2. Timpul necesar pentru deplasări, masă, somn şi cerinţe igienice.

3. Timpul liber afectat activităţii cultural-distractive care cuprinde: televizor, cinematograf, teatru, radio, limbi străine, muzică, literatură, activitate sportivă organizată, joc în aer liber, excursii, alte activităţi (tabelul nr. 1).

După cum reiese din tabelul nr. 1 activitatea profesională cuprinde pentru cuprinde la grupele studiate de noi numai 0,1% pe zi. Acest lucru demonstrează slaba preocupare a familiei pentru activitatea sportivă pe de o parte, iar pe de altă parte lipsa unor centre de iniţiere în diferite ramuri sportive pentru copii, cu condiţii materiale corespunzătoare şi cu o activitate susţinută.

Acest aspect negativ al muncii cu copiii se impune a fi rezolvat deoarece la această vîrstă se pun bazele educării calităţilor morale, viitoarea personalitate, pe care educaţia fizică cu multiplele ei mijloace este în măsură să o rezolve în cele mai bune condiţii.

Un procentaj destul de mare în activitatea zilnică a preşcolarilor îl ocupă emisiunile de televizor, reprezen-

tînd în medie 3,6% și 6,6% la grupa mare. Acest lucru constituie un pericol pentru viitorul elev, student etc. Astfel, se formează și se dezvoltă obișnuința de a petrece timpul liber în fața micului ecran, adică de a depune o activitate sedentară, care nu va putea compensa efortul intens intelectual și solicitările nervoase la care este supus omul în etapa actuală.

Referitor la repartizarea subiecților (103) pe diferite activități cultural-distractive am constatat următoarele:

— 92% urmăresc emisiunile de televiziune;

— 16% urmăresc emisiunile de radio;

— 5,8% vizionează spectacole de cinema;

— 0,9% vizionează spectacole de teatru;

— 12% învață o limbă străină;

— 3,9% cîntă la un instrument muzical;

— 7,7% practică o ramură sportivă (înot, gimnastică sportivă, gimnastică artistică);

— 0,9% își petrec timpul cu alte activități.

Studiind posibilitățile pe care le au copiii din Timișoara de a depune o activitate sportivă continuă, am constatat că acestea sînt foarte reduse, de fapt ele sînt reflectate de procentajul mic, aproximativ 2,6%, din numărul total al preșcolarilor din Timișoara care sînt angrenați în activitatea sportivă. Din 4 400 de copii preșcolari existenți în municipiul Timișoara, numai un număr de aproximativ 20 practică gimnastica, 15 înotul, 50 gimnastica artistică iar 30 de deficienți fizici sînt luați în evidența dispensarului sportiv pentru gimnastică medicală, restul nu practică nici o activitate sportivă.

Faptul că un număr atît de mic de copii este angrenat într-o activitate sportivă organizată se datorește, după părerea noastră, următoarelor cauze:

— existența unei opinii greșite care consideră jocul copiilor suficient pentru a rezolva dezvoltarea lor fizică;

— insuficienta cunoaștere a rolului social al educației fizice și sportului;

— lipsa obișnuinței părinților de a folosi timpul liber practicînd o disciplină sportivă;

— lipsa de timp a părinților pentru a însoți copiii la activitatea sportivă;

— lipsa centrelor de inițiere pentru o activitate susținută (deși sînt încercări în această direcție la înot și gimnastică, ele cuprind însă un număr prea mic de copii);

— lipsa unor spații special amenajate pentru jocurile copiilor în apropierea locuințelor, mai ales în cartierele noi de locuințe (zona tipografilor, zona gării etc);

— numărul insuficient al bazelor sportive și situarea lor la distanțe prea mari față de locuință.

Concluzii

Studiind bugetul timpului unui grup de preșcolari din municipiul Timișoara concludem următoarele:

1. La această vîrstă există un cuantum mare de timp liber.

2. Folosirea rațională și utilă a timpului liber al copiilor este dependentă de concepția familiei și de timpul liber al acesteia pentru a se ocupa de educarea și dezvoltarea armonioasă a copilului.

3. Educația fizică trebuie să ocupe un loc important în timpul liber al copilului pentru a asigura:

— dezvoltarea lui fizică și psihică;

— întărirea sănătății;

— dezvoltarea deprinderilor de mișcare;

— formarea unei obișnuințe cotidiene de a practica sportul în timpul liber.

4. Asigurarea premiselor sportului de mare performanță prin inițierea în sport, începînd cu vîrsta preșcolară.

Pentru asigurarea unei dezvoltări în perspectivă a sportului din municipiul Timișoara formulăm următoarele propuneri:

— amenajarea unor spații speciale pentru jocurile copiilor și cu deosebire în cartierele nou construite;

— amenajarea unui bazin de înot special pentru copii la complexul cu apă termală, în Parcul pionierilor;

— înființarea unor centre de inițiere, cu activitate permanentă, pentru preșcolari, în special la înot, gimnastică sportivă și gimnastică artistică;

— includerea în programul săptămînal al grădinițelor a cîte una sau două lecții de înot ;

— asigurarea transportului copiilor la aceste lecții cu ajutorul unor microbuze ;

— amenajarea unor mini-terenuri de sport, în diferite cartiere ;

— intensificarea mijloacelor de propagandă pentru cunoașterea rolului social al educației fizice și sportului.

Résumé

Dans le but de connaitre la place occupée par l'éducation physique dans le programme journalier des préscolaires de Timișoara, on a entrepris une étude. Ont été questionnés 103 enfants sur les chapitres suivants : le temps affecté aux activités spécifiques à l'âge, le temps nécéssaire pour les déplaçations, l'alimentation, le sommeil, le repos et le temps libre affecté aux activités culturelles-distractives. Voiçi les principales conclusions :

1. A cet âge il y a un grand quotient de temps libre.

2. L'utilisation rationelle et utile du temps libre des enfants dépend de la conception de leur famille, ainsi que de leur temps libre.

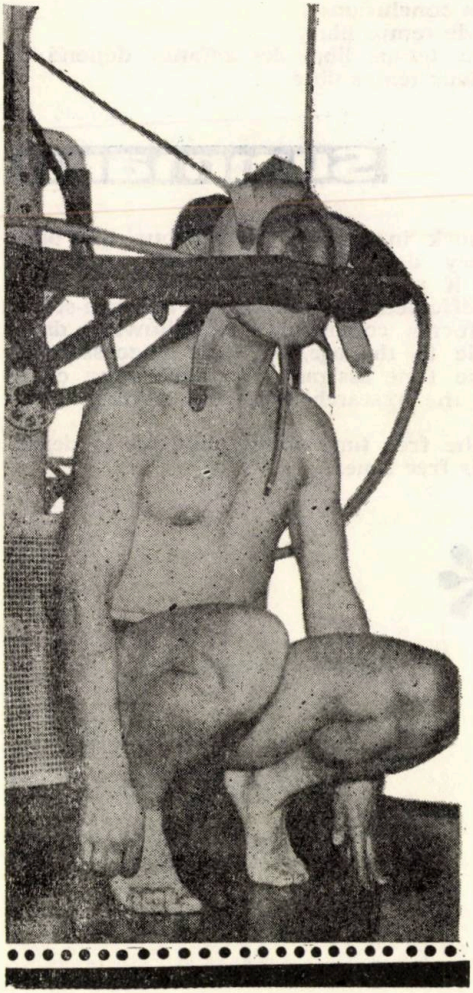
Summary

We have carried out a research work in view of finding out the place physical education occupies in the every day programm of the pre-school children of the town of Timișoara, and if physical education fulfils its social function. This research work has been effected on a group of 103 pre-school children based on some questionnaire forms comprising the following data : the time assigned to the activity specific to the age, the time neccessary to different travels, to meals, sleep, and the time assigned to entertaining cultural activity. Among the conclusions of the research work we noticed that :

1. This age has too much free time.

2. The rational and useful use of the free time of the children is dependent of the conception of his family and his free time.

medicină sportivă



Lector univ.
Dr. CONSTANTIN ALEXANDRESCU
Asist. univ.
EUGEN ENCIU

Institutul de cultură fizică

MODIFICAREA UNOR PROPORŢII ALE CORPULUI LA BĂIEŢI ŞI FETE ÎNTRE 7 ŞI 11 ANI

Problema creşterii şi dezvoltării organismului a preocupat în ultimele decenii şi preocupă şi în prezent un mare număr de cercetători, medici, pedagogi etc. Aceasta datorită faptului că s-a constatat un important fenomen de „accelerație" a creşterii şi dezvoltării corpului la copiii şi tinerii din majoritatea ţărilor europene şi de pe alte continente, cu un standard ridicat de viaţă (3, 8). Numărul mare de lucrări dedicate acestor probleme a dus la dezvoltarea „anxologiei" — ştiinţa creşterii, — care caută să orienteze contribuţiile ştiinţifice în sensul controlului şi dirijării creşterii dezvoltării copiilor şi tinerilor în evoluţia lor spre maturitate.

Tabelul nr. 1

DATELE MEDII ALE DEZVOLTĂRII FIZICE LA ELEVII ÎN VÎRSTĂ DE 7-11 ANI (100 CAZURI)

Nr. crt.	INDICELE	7 ANI	8 ANI	9 ANI	10 ANI	11 ANI
1	Talia, în cm	123, 91	127, 73	130, 93	135, 93	141, 18
2	Bustul, în cm	65,84	67, 57	68, 91	71, 45	73, 79
3	Trunchiul, în cm	40, 04	40, 93	41, 81	43, 67	46, 09
4	Alonja, în cm	119, 97	124, 94	128, 92	136, 27	142, 36
5	Lungimea membrului superior drept, în cm	50, 90	53, 33	54, 85	58, 16	60, 43
6	Lungimea membrului superior sting, în cm	51, 01	53, 33	54, 88	58, 14	60, 43
7	Lungimea membrelor inferioare, în cm	57, 29	59, 86	60, 81	64, 50	67, 38
8	Diametrul biacromial, în cm	26, 30	27, 06	27, 81	28, 64	29, 82
9	Diametrul toracic transvers, în cm	18, 53	18, 86	19, 32	19, 86	20, 85
10	Diametrul toracic antero-posterior, în cm	13, 29	13, 35	13, 66	14, 02	14, 37
11	Diametrul bicretal, în cm	18, 79	19, 20	19, 62	20, 77	21, 49
12	Diametrul bitrohanterian, în cm	20, 77	21, 36	22, 03	23, 10	23, 90
13	Perimetrul capului, în cm	51, 71	52, 18	51, 96	52, 61	52, 82
14	Perimetrul gîtului, în cm	26, 41	26, 80	27, 08	27, 64	27, 99
15	Perimetrul toracic în inspirație, în cm	63, 48	64, 89	67, 15	70, 08	72, 29
16	Perimetrul toracic în expirație, în cm	57, 35	57, 92	60, 31	62, 85	64, 74
17	Perimetrul abdominal (destins), în cm	54, 79	54, 82	55, 47	60, 40	60, 89
18	Perimetrul abdominal (supt), în cm	46, 94	47, 70	49, 68	52, 82	53, 80
19	Perimetrul brațului drept, în cm	17, 38	17, 74	18, 42	19, 37	19, 85
20	Perimetrul brațului sting, în cm	17, 28	17, 58	18, 27	19, 28	19, 56
21	Perimetrul antebrațului drept, în cm	17, 27	17, 63	18, 29	18, 89	19, 30
22	Perimetrul antebrațului sting, în cm	17, 15	17, 47	17, 99	18, 68	19, 06
23	Perimetrul coapsei drepte, în cm	35, 37	36, 48	38, 21	40, 50	41, 29
24	Perimetrul coapsei stîngi, în cm	35, 41	36, 32	38, 21	39, 92	41, 07
25	Perimetrul gambei drepte, în cm	24, 76	25, 16	26, 36	27, 62	28, 15
26	Perimetrul gambei stîngi, în cm	24, 69	25, 12	26, 35	27, 66	28, 33
27	Greutatea, în kgf	24, 04	25, 85	27, 48	30, 73	34, 05
28	Capacitatea vitală, în cm^3	1379	1513	1.605	1.740	1.985

Fenomenul „accelerației" s-a manifestat și la copiii și tinerii din țara noastră, fiind confirmat prin cercetările efectuate de Institutul de Igienă din București în anii 1950—1957 și 1964, pe sute de mii de subiecți, fete și băieți, în vîrstă de la 0 la 18 ani.

Ca urmare a „accelerației" creșterii, un număr tot mai mare de copii și tineri sînt angrenați de timpuriu în antrenamente și competiții sportive. Acest lucru are pe de o parte efecte bune în consolidarea **organismului, dar pe** de altă parte presupune o mare atenție pentru prevenirea oboselii, asupra solicitărilor și **a accidentelor.**

Numărul mare de lucrări apărute în ultima vreme nu epuizează toate aspectele legate de creșterea și dezvoltarea organismului. În această ordine de idei, la catedra de Medicina culturii fizice din cadrul Institutului de cultură fizică s-a efectuat o cercetare în care s-a urmărit modificarea unor proporții ale corpului copiilor, pe vîrstă și sex, de la naștere la 25 de ani. În lucrarea de față prezentăm modificarea proporțiilor corpului la copiii a căror vîrstă este cuprinsă între 7 și 11 ani. În această perioadă, denumită și *vîrsta școlară mică*, ritmul de creștere este în general mai lent, atît ca valori absolute (valori de creștere ale fiecărui indice de la o dată la alta), cît și ca valori relative (raportul dintre valorile aceluiași indice la diferite etape). (2).

MATERIAL ȘI METODĂ

Au fost cercetați, din punct de vedere al dezvoltării fizice, 1 000 de ele-

Tabelul nr. 2

DATELE MEDII ALE DEZVOLTĂRII FIZICE LA ELEVELE ÎN VÎRSTĂ DE 7-11 ANI (100 CAZURI)

Nr. crt	INDICELE	7 ANI	8 ANI	9 ANI	10 ANI	11 ANI
1	Talia, în cm	123,57	124,25	130,16	134,09	139,66
2	Bustul, în cm	65,07	65,80	69,39	71,47	73,90
3	Trunchiul, în cm	39,22	39,31	41,95	43,62	45,52
4	Alonja, în cm	119,51	121,32	129,42	135,92	140,87
5	Lungimea membrului superior drept, în cm	51,06	51,55	53,92	57,88	59,94
6	Lungimea membrului superior sting, în cm	51,23	51,62	53,98	57,66	59,91
7	Lungimea membrelor inferioare, în cm	58,35	59,54	60,77	63,21	65,62
8	Diametrul biacromial, în cm	26,06	26,57	27,90	29,14	29,86
9	Diametrul toracic transvers, în cm	17,73	18,02	18,78	19,37	20,08
10	Diametrul toracic antero-posterior, în cm	12,78	12,98	13,33	13,57	14,24
11	Diametrul bicretal, în cm	18,69	19,04	19,79	20,88	21,87
12	Diametrul bitrohanterian, în cm	20,83	21,23	22,20	23,44	24,70
13	Perimetrul capului, în cm	50,92	50,99	51,30	51,94	52,19
14	Perimetrul gîtului, în cm	25,75	25,73	26,25	26,96	27,34
15	Perimetrul toracic în inspirație, în cm	62,74	63,53	66,26	69,87	72,19
16	Perimetrul toracic în expirație, în cm	56,20	56,98	59,03	62,42	64,45
17	Perimetrul abdominal (destins), în cm	54,03	55,06	56,63	59,85	61,28
18	Perimetrul abdominal (supt), în cm	47,20	47,71	50,07	52,86	54,36
19	Perimetrul brațului drept, în cm	17,20	17,80	18,23	19,49	20,19
20	Perimetrul brațului sting, în cm	17,15	17,50	18,05	19,29	20,07
21	Perimetrul antebrațului drept, în cm	17,00	17,20	17,76	18,70	19,07
22	Perimetrul antebrațului sting, în cm	17,02	17,05	17,52	18,53	18,93
23	Perimetrul coapsei drepte, în cm	36,60	37,02	38,93	40,89	43,16
24	Perimetrul coapsei stîngi, în cm	36,51	36,98	38,67	40,75	42,92
25	Perimetrul gambei drepte, în cm	24,58	25,19	26,67	27,62	28,59
26	Perimetrul gambei stîngi, în cm	24,55	25,29	26,24	27,72	28,68
27	Greutatea, în kgr	24,09	24,43	26,90	30,03	33,80
28	Capacitatea vitală, în cm^3	1.214	1.283	1.348	1.523	1.738

*vi și eleve din 2 școli generale din București, cîte 200 de elevi pentru fie*care an de vîrstă (100 de băieți și 100 de fete). Au fost determinate 28 de date morfofuncționale după tehnica folosită la catedra de Medicina culturii fizice de la Institutul de cultură fizică (11), grupate astfel : lungimi, diametre, perimetre, date funcționale.

Rezultatele obținute au fost prelucrate prin stabilirea valorii mediei aritmetice pentru fiecare indice în parte, pe 100 de cazuri, la fiecare an de vîrstă, atît la băieți cît și la fete, urmărindu-se evidențierea modificărilor unor proporții ale corpului la această vîrstă.

S-au comparat între ele valorile medii ale diferiților indici de dezvoltare fizică ale fiecărui an de vîrstă, atît la fete, cît și la băieți, stabilindu-se pe de o parte valorile absolute, iar pe de altă parte cele relative.

De asemenea, s-au comparat între ele valorile medii ale indicilor de dezvoltare ale băieților și fetelor, precum și valorile medii ale fiecărui an de vîrstă, cu valorile noului-născut.

În acest sens, valorile medii ale fiecărui indice de dezvoltare fizică stabilite pe fiecare an de vîrstă, la băieți și fete, s-au împărțit la valorile indicilor corespunzători ai nou-născutului.

Pentru a pune în evidență creșterea proporțională a unor segmente ale corpului, s-au raportat valorile unor indici de dezvoltare fizică la indicele reprezentînd talia, stabilindu-se astfel procentul pe care-l reprezintă din acesta.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Din prelucrarea datelor rezultă o serie de aspecte legate de dezvoltarea fizică la vîrsta școlară mică, din care vom prezenta numai pe cele mai importante, caracteristice acestei perioade.

1. Comparînd valorile medii pentru unii indici obținute la vîrsta de 11 ani cu cele de la vîrsta de 7 ani, atît la băieți cît și la fete, se constată următoarele :

— membrele superioare cresc mai repede decît cele inferioare, atît la băieți (de 1,19 ori față de 1,17 ori), cît mai ales la fete (de 1,18 ori față de 1,12 ori) ;

— la indicii reprezentînd diametrele, cele mai mici valori le găsim la cel anteroposterior toracic, care crește de 1,08 ori la băieți și de 1,11 ori la fete, iar cele mai mari la diametrul bitrohanterian (de 1,15 ori la băieți, respectiv de 1,19 ori la fete) ;

— la indicii reprezentînd perimetrele, creșterea cea mai mică o găsim la perimetrul capului (de 1,02 ori la băieți și de 1,03 ori la fete), iar cea mai mare, la perimetrul toracic (1,14 ori la ambele sexe).

2. Comparînd între ele diametrul trunchiului, constatăm următoarele :

— diametrul biacromial este mai mare decît cel toracic transvers bicretal și bitrohanterian, atît la băieți cît și la fete. Este de remarcat faptul că la fetele de 7—11 ani diametrul biacromial este mai mare decît cel bitrohanterian, pe cînd la femeile adulte diametrul bitrohanterian este cel puțin egal (de cele mai multe ori mai mare), decît cel biacromial ;

— diametrul bitrohanterian este sensibil mai mare decît cel transvers al toracelui, atît la băieți (cu 8,44 centimetri) cît și la fete (cu 9,11 centimetri), ceea ce arată că toracele este insuficient dezvoltat.

3. Relația dintre alonjă și talie, la această etapă de vîrstă, se comportă altfel decît la adult. Se știe că la adulți alonja depășește talia cu 3—5 centimetri. La vîrsta școlară mică, talia medie depășește alonja cu 1,30 centimetri la băieți și cu 1,06 centimetri la fete.

4. Raportînd valorile unor indici de dezvoltare la talie constatăm următoarele :

a. la 7 ani bustul reprezintă, la băieți, 52 la sută din valoarea taliei, iar la 11 ani, 52,26 la sută ; la fete, el reprezintă 52,66 la sută la 7 ani și respectiv 52,91 la sută la 11 ani. În toată această perioadă, curba de creștere este proporțional mai mare la fete decît la băieți, dar valorile sînt apropiate ;

b. trunchiul reprezintă la băieți, 32,55 la sută din valoarea taliei la 7 ani, iar la 11 ani, 32,61 la sută ; la fete, el are valori de 31,73 la sută la 7 ani și de 32,59 la sută la 11 ani. Comparînd curbele de creștere constatăm că la 7 și 8 ani, trunchiul crește proporțional mai mult la băieți, iar de la 9 ani în sus, la fete. Diferența este însă destul de mică ;

c. membrele superioare reprezintă la băieți, 41,41 la sută din valoarea taliei la 7 ani, iar la 11 ani, 42,80 la sută ; la fete, ele reprezintă 41,46 la sută la 7 ani și respectiv 42,90 la sută la 11 ani. Comparînd curbele, la băieți și fete, constatăm că lungimea membrelor superioare crește proporțional mai mult la băieți între 7 și 9 ani, iar la fete, între 10 și 11 ani. Ca valori, curbele sînt foarte apropiate între ele ;

d. membrele inferioare reprezintă, la băieți, 46,60 la sută din valoarea taliei la 7 ani și 47,72 la sută la 11 ani. La fete, valorile sînt de 47,22 la sută la 7 ani, respectiv de 46,94 la sută la 11 ani. Comparînd curbele constatăm că lungimea membrelor inferioare crește proporțional mai mult la fete pînă la 9 ani, iar la băieți, de la 10 ani în sus ;

e. diametrul biacromial crește proporțional puțin la fete pînă la 10 ani, ca apoi să scadă la 11 ani. Astfel, la 7 ani el reprezintă 21,08 la sută din talie, la 10 ani, 21,63 la sută, iar la 11 ani, 21,30 la sută.

La băieți valorile sînt neconcludente.

f. diametrul bitrohanterian reprezintă, la băieți, la 7 ani, 16,88 la sută din valoarea taliei și crește proporțional pînă la 11 ani, cînd el reprezintă 16,93 la sută din valoarea taliei. La fete valorile sînt de 16,85 la sută la 7 ani, iar la 11 ani, de 17,61 la sută. Se remarcă deci o creștere proporțional mai mare la fete decît la băieți, care devine mai evidentă începînd cu vîrsta de 10 ani ;

g. alonja reprezintă la băieții de 7 ani 96,81 la sută din valoarea taliei și crește pînă la 11 ani, cînd reprezintă 100,83 la sută. La fete, valorile sînt de 96,76 la sută la 7 ani și de 100,12

la sută la 11 ani (graficul nr. 1 și nr. 2).

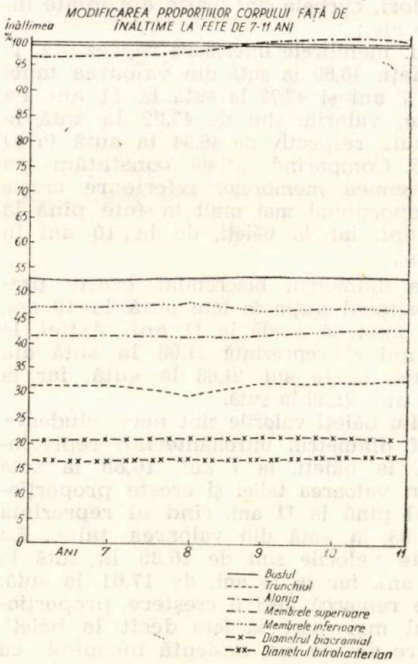
5. Comparînd datele medii obținute de noi pe fiecare an de vîrstă, cu datele noului-născut constatăm că creșterea cea mai scăzută o găsim la perimetrul gîtului, iar cea mai accentuată, la greutate (graficul nr. 3 și 4).

6. Comparînd valorile medii obținute de noi pe fiecare an de vîrstă, pentru talie, greutate și perimetrul toracic mediu, cu cele stabilite de Institutul de igienă din București, în anul 1957, pe copiii din mediul urban, constatăm următoarele :

— privind talia, valorile noastre obținute la vîrsta de 7 și 8 ani, atît la băieți cît și la fete, depășesc media standard pe țară cu o sigmă, iar între vîrsta de 9 și 11 ani, cu 1/2 de sigmă ;

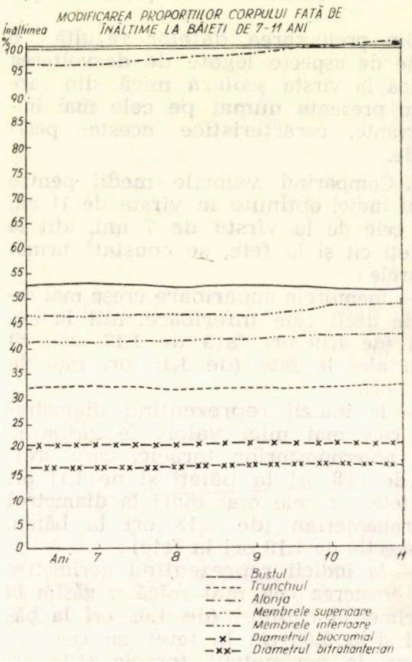
— la greutate, valorile obținute de noi la vîrsta de 7 ani depășesc cu o sigmă media standard pe țară, iar între vîrsta de 8 și 11 ani cu 1/2 de sigmă, atît la băieți cît și la fete ;

Graficul 1



— privind perimetrul toracic, valorile găsite de noi depășesc cu o sigmă media de standard pe țară, atît la băieți cît și la fete, pe întreaga perioadă a vîrstei de 7—11 ani.

Graficul nr. 2



Toate acestea demonstrează că fenomenul de „accelerație" în creștere menționat în literatura de specialitate în ultimele decenii în toate țările cu standardul ridicat de viață, este prezent și în cazul nostru.

CONCLUZII

1. Vîrsta școlară mică se caracterizează printr-un ritm lent de creștere.

2. Modificările proporțiilor diferitelor segmente în timpul creșterii sînt mici în această perioadă.

3. Începînd cu vîrsta de 9 ani se schițează o diferențiere între sexe, pentru unii indici de dezvoltare fizică.

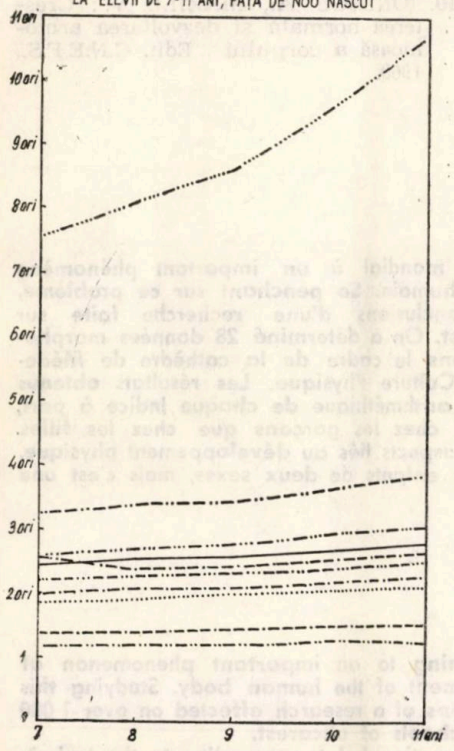
4. În procesul educației fizice, din punct de vedere al dezvoltării fizice nu apar probleme deosebite între băieți și fete. Trebuie să se acorde o atenție deosebită dezvoltării toracelui, precum și îmbunătățirii respirației, care sînt deficitare la această vîrstă.

BIBLIOGRAFIE

1. ALEXANDRESCU G. : Igiena vîrstei de creștere și igiena sporturilor, Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1962.

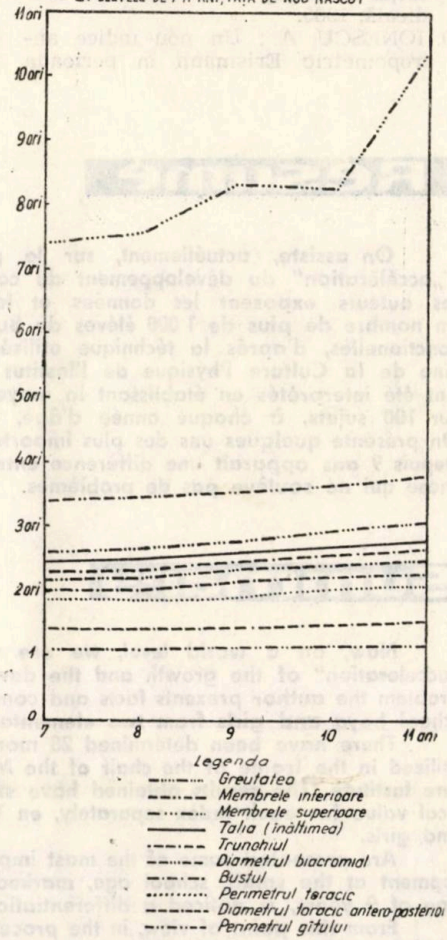
Graficul nr. 3

AMPLOAREA CREȘTERII UNOR INDICATORI SOMATOMETRICI LA ELEVII DE 7-11 ANI, FAȚĂ DE NOU NĂSCUT



Graficul nr. 4

AMPLOAREA CREȘTERII UNOR INDICATORI SOMATOMETRICI LA ELEVELE DE 7-11 ANI, FAȚĂ DE NOU NĂSCUT



2. ANDRONESCU A. : Anatomia copilului. Edit Didactică și Pedagogică, București, 1966.
3. ARDELEANU I., TĂNĂSESCU G., JELESNEAK I., CHIRIAC I., DOMILESCU M., COROI V., MUREȘAN P. : Considerații asupra dezvoltării fizice a copiilor și tinerilor (0—18 ani) din România, Studii și cercetări de antropologie nr. 1/1964, București.
4. CHAILLEY-BERT, ENCAUSSE PH., PLAS F. : Influence des activités physiques et sportives sur le developpment et la santé de la jeunesse, Rev. Médicine, Education Physique et sport, 37, nr. 1/1963.
5. CHIRIAC I., DOMILESCU M., STĂNCULESCU E. : Metode pentru ereșterea influenței educației fizice asupra unor indicatori funcționali ai organismului copiilor și tinerilor. Culegere de lucrări metodologice și documentare. Probleme de igiena copilului și adolescentului și probleme de fiziologia muncii, Institutul de igienă și protecția muncii, București, Edit. Medicală 1964.
6. CIOBANU G., HARALAMBIE GH., ALEXANDRESCU TEODORA : Indici de dezvoltare fizică la elevii din Capitală, Conferința de medicina culturii fizice, București, 1963.
7. CRISTESCU M., ANTONIU S., BOTEZATU D., GHEORGHIU G., IACOB M. : Unele aspecte ale creșterii și dezvoltării copiilor din orașul Iași, Analele științifice ale Universității „Al. I. Cuza" din Iași, Tom. XI, nr. 2, 1965.

8. FANCONI G., WALLGREN A.: Manual de pediatrie (traducere după ediția a VII-a), București, Edit. Medicală, 1965.
9. IONESCU A.: Un nou indice antropometric Erismann în perioada de creștere. Conferința de medicina culturii fizice, București, 1963.
10. IONESCU A., MAZILU V.: Creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a corpului , Edit. C.N.E.F.S., 1968.

Résumé

On assiste, actuéllement, sur le plan mondial à un important phénomène d'„accélération" du développement du corps humain. Se penchant sur ce problème, les auteurs exposent les données et les conclusions d'une recherche faite sur un nombre de plus de 1 000 éléves de Bucarest. On a déterminé 28 données morpho-fonctionelles, d'aprés la téchnique utilisée dans le cadre de la cathèdre de Médecine de la Culture Physique de l'Institut de Culture Physique. Les résultats obtenus ont été interprètés en établissant la moyenne arithméthique de chaque indice à part, sur 100 sujets, à chaque année d'âge, ainsi chez les garçons que chez les filles. On présente quelques uns des plus importants aspects liés au développement physique. Depuis 9 ans apparaît une diffèrence entre les enfants de deux sexes, mais c'est une chose qui ne soulève pas de problèmes.

Summary

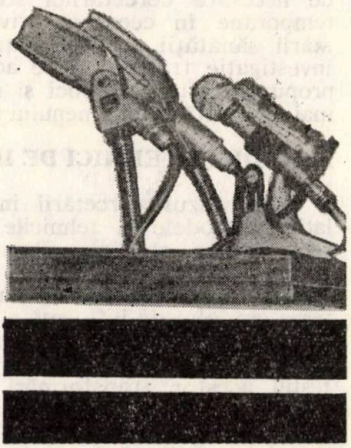
Now, on a world level, we are watching to an important phenomenon of „acceleration" of the growth and the development of the human body. Studying this problem the author prezents facts and conclusions of a research effected on over 1 000 school boya and girls from two elementary achools of uBcarest.

There have been determined 28 morphofunctional data according to the technic utilized in the frome of the chair of the Medicine physical culture at the Physical Culture Institute. The results obtained have studied by estableshing the average arithmetical value for each index separately, en 100 cases, for each year age, both for boys and girls.

Are presented some of the most important aspects concerning the physical development at the small, school age, marked by slow growth rate., eBginning from the age of 9 years, is noticed a differentiation between the two sexes.

From this point of view, in the procesus of the physical education do not appear special problems in what concerns the physical development.

opinii consultații



Prof.
NICOLAE POSTOLACHE
C.J.E.F.S. — Galați

INDICATORI PRIVIND STUDIUL SOCIOLOGIC AL INFLUENȚEI EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Pentru ca educația fizică și sportul (componente majore ale vieții contemporane, care întregesc atît personalitatea umană, cît și ambianța estetică generală) să convingă marele public de eficiența și efectele practicării lor, este necesară nu numai simpla consemnare a scopului, ci și demonstrarea acestuia, prin reliefarea bogăției valorice înmagazinate (educativă, profilactică, curativă, estetică, socială etc).

Funcțiile sociale (de bază și secundare), complexitatea fenomenelor (educație fizică și sport), judecățile de valoare ce se emit în cadrul acestora nu vor putea fi valorificate pe deplin, dacă cercetările în acest sens nu vor fi cît mai „la obiect".

Ținîndu-se seama de latura cantitativă și calitativă a efectelor educației fizice și sportului, efecte concretizate prin dezvoltarea și pregătirea fizică, întărirea sănătății organismului, s-au efectuat și se efectuează și în prezent numeroase studii și cercetări pe un număr mare de cazuri, în care s-a căutat definirea influenței educației fizice și sportului asupra organismului omenesc.

Dintre cei care s-au ocupat cu astfel de investigații, obținînd rezultate de valoare, amintim pe prof. dr. Adrian Ionescu (Institutul de cultură fizică),

prof. dr. Iacob Mihăilă (Institutul de igienă), dr. Constantin Bucur (Institutul politehnic Timișoara), precum și numeroase colective ale catedrelor de educație fizică din învățămîntul universitar și mediu.

Pentru ca studiile de acest gen să ofere rezultate cît mai complete, atît de necesare cercetărilor sociologice, pedagogice, statistice și psihologice contemporane în ceea ce privește aprecierea gradului dezvoltării psiho-fizice, a stării sănătății, a capacității de muncă a populației, metodele și tehnicile de investigație trebuie să se adreseze celor mai adecvați indicatori. În acest sens, propunem cîteva tehnici și metode de lucru menite să contribuie la aprecierea mai completă a fenomenului urmărit.

METODE ȘI TEHNICI DE INVESTIGAȚIE

În cazul cercetării influenței educației fizice și sportului asupra populației, metodele și tehnicile de investigație sînt determinate de complexitatea fenomenelor studiate. Demonstrarea scopului, a finalității sociale a acestor fenomene doar cu ajutorul măsurătorilor antropometrice, testelor medicale etc (folosite în mod curent) s-a dovedit a fi incompletă, deoarece limitează cunoașterea gradului de influență a acestora.

Ca urmare a progreselor economice și sociale ce au loc în țara noastră, practicarea educației fizice și sportului a căpătat un caracter legic. În contestul acestor transformări, datele statistice existente în literatura de specialitate cu privire la dezvoltarea aptitudinilor fizice ale populației se dovedesc a nu fi îndeajuns de ilustrative, ele trebuind să se refere la un sistem de indicatori capabili să furnizeze date mult mai bogate, mai semnificative.

Adevărul obiectiv cu privire la efectele educației fizice și sportului este cunoscut astăzi numai prin intermediul datelor anuale ale Institutului de cultură fizică, Institutului de igienă și protecție a muncii, obținute în urma măsurătorilor antropometrice (talie, greutate, perimetre etc) și a indicilor de dezvoltare fizică: BROCA, pentru proporționalitate; PIGNET, pentru robustețe; GOURTNER, pentru forță; BOUCHARD, pentru rezistență. O astfel de metodologie, deși consecvent științifică, rămîne totuși insuficientă deoarece nu vizează toate aspectele care interesează sociologia educației fizice și sportului.

Cunoașterea valorică a efectelor practice ale educației fizice și sportului are o mare importanță pentru orientarea pe baze științifice a procesului și sistemului nostru de educație fizică, pentru adaptarea acestora la nevoile populației, ținînd seama de faptul că realitatea socială scoate la iveală, tot mai frecvent, o serie de condiții, forme și mijloace noi de practicare a exercițiilor fizice, potrivit noilor interese și cerințe ale societății.

SISTEMUL SOCIOLOGIC DE INDICATORI

În scopul evidențierii problemelor esențiale, al cunoașterii ample a influenței educației fizice și sportului asupra populației (ele neputînd exista în afara acestui factor) măsurătorile și indicii de natură antropometrică nu pot răspunde singuri unor întrebări ca acestea: **care este aportul educației fizice la îmbunătățirea capacității de muncă, a sănătății și a natalității populației de la orașe și sate? Cum și cît îmbogățesc educația fizică și sportul personalitatea ființei umane? Care este contribuția educației fizice la îmbunătățirea nivelului de trai și cultural al populației? Care este valoarea educativă și profilactică a educației fizice și sportului?**

Utilizarea indicatorilor și indicilor mai sus-numiți nu poate înlocui ansamblul de indicatori care trebuie folosit în scopul reliefării aspectelor principale ale problemei. Analiza izolată a faptelor duce în mod direct la concluzii ce nu evidențiază această influență în totalitatea ei. Considerăm că, în primul rînd, este necesară stabilirea numărului de indicatori și succesiunea acestora, fază de mare importanță în munca de cercetare a efectelor educației fizice și sportului asupra populației.

În cele ce urmează vom încerca o delimitare, pe grupe mari, a indicatorilor cu caracter sociologic pe care-i propunem, raportați la situația reală a cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului din țara noastră.

1. **Indicatori menîți să reliefeze baza materială și factorii principali ce influențează practicarea educației fizice și sportului pe teritoriul țării:**

a) baze și materiale sportive;
b) populația care practică educația fizică și sportul;
c) cadre de specialitate și activiști ocupați în viața sportivă;
d) fondul destinat, din venitul național, dezvoltării sportului de masă și de performanță (pe localități, întreprinderi, instituții etc).

2. **Indicatori cu privire la mijloacele de educare (și reeducare) fizică și instruire sportivă, raportați la numărul de indivizi:**

a) instituții de învățămînt sportiv, centre de cultură fizică medicală, stațiuni climaterice, tabere, parcuri etc;
b) numărul cadrelor de specialitate și al medicilor sportivi ce revin la o mie de locuitori;
c) aria de cuprindere a zonei geografice (sat, oraș, munte, șes etc) și a categoriilor de populație (pe vîrstă, sex, profesie) în influența educației fizice și a sportului, raportată la bugetul de timp liber pe zi;
d) caracterul sezonier sau permanent al acestei influențe;
e) sensul, dinamica și mărimea influenței educației fizice și a sportului, privite prin prisma ritmului de creștere a indicilor antropometrici.

3. **Indicatori privind condițiile de muncă și odihnă ale populației:**

a) volumul și caracterul efortului de muncă depus;
b) locul și durata muncii;
c) partea din timpul de muncă și timpul liber destinată practicării diferitelor forme ale educației fizice și sportului;
d) modul de realizare a acestei activități: mijloace (exerciții, jocuri, sporturi) complexitatea și varietatea lor.

4. **Indicatori cu privire la nivelul de dezvoltare și pregătire fizică și la nivelul cultural al celor ce practică educația fizică și sportul:**

a) starea sănătății;
b) studiul aptitudinilor fizice și al deprinderilor motrice;
c) bilanțul vital (natalitate, longevitate etc) al celor ce practică sportul de performanță și al celor ce practică educația fizică și sportul fără a urmări marea performanță;
d) nivelul lor de instruire.

5. **Indicatori ce se referă la formele cele mai accesibile și mai îndrăgite de practicarea educației fizice și sportului, precum și atitudinea față de necesitatea practicării acestora, în general:**

a) forme tradiționale și moderne;
b) forme organizate și voluntare.

Fără îndoială că factorii care asigură echilibrul în organism, starea normală a sănătății, creșterea biologică și dezvoltarea fizică sînt mult mai numeroși decît cei prezentați aici. Pe noi însă ne interesează numai acei factori care reflectă „consumul" de exerciții fizice și al căror conținut exprimă fidel cerințele unei aprecieri mai exacte a influenței educației fizice și sportului.

Indicatorii prezentați nu au menirea de a arăta direct efectele educației fizice, ci doar să pună în evidență cele mai semnificative aspecte pentru studierea și caracterizarea acestei influențe, ca urmare a practicării educației fizice și sportului. Diferențierile și variabilitatea influenței lor, cauzele sociale ale dezvoltării sau nedezvoltării fizice, ale stării sănătății și capacității de muncă, factorii care condiționează unele dintre aceste cauze sînt principalele date ce ar îmbogăți tezaurul teoretic, organizatoric și practic al vieții sportive naționale.

CONCLUZII

Corelarea datelor obținute prin măsurătorile antropometrice și calcularea indicilor, cu cele reieșite din analiza și sondajele efectuate după indicatorii prezentați reprezintă un instrument de cunoaștere obiectivă a scopului final al educației fizice și sportului. Pentru o răspîndire mai largă a formelor acestora, pentru pătrunderea exercițiilor fizice în modul de viață al societății contemporane, educația fizică și sportul au nevoie de asemenea studii.

Determinarea valorică a efectelor educației fizice și sportului (chiar pe fiecare ramură sportivă) — problemă a educației generale — trebuie făcută într-o lucrare integrală națională, cu contribuția unor studii monografice din toate județele țării. Rezultatele unor astfel de studii și cercetări sociologice, efectuate pe un număr mare de cazuri, diferențiate, cu colective de lucru complexe aparținînd unor unități specializate, care să studieze fenomenul pe durata mai multor ani, ar ajuta viitoarelor monografii în acest domeniu, ar îmbogăți teoria și practica educației fizice cu date de o valoare deosebită. Pe baza acestor studii s-ar putea alcătui o hartă a dezvoltării morfo-funcționale a populației țării, o hartă a ariei de răspîndire a formelor educației fizice și sportului, a rețelei competiționale, a instituțiilor și cadrelor de specialitate. Totodată, orientarea acțiunilor de profilaxie educațională, de repartizare a instituțiilor, a cadrelor de specialitate, a mijloacelor și eforturilor materiale, a bazelor și instalațiilor sportive, a bugetului educațional se va realiza pe baza unor cerințe obiective, științifice, determinate de cerințele actuale ale vieții sportive românești.

Résumé

L'éducation physique et le sport — deux des componentes majeures de la société contemporaine — doivent convaincre le grand public de la justesse du but, de son éfficience et des effets de leur pratique. L'article se propose montrer qu'on a éffféctué de nombreuses, études dans lesquelles on mis en reliéf les dimensions sociales de l'influence de l'éducation physique et du sport, à l'aide des téchniques et méthodes d'investigation, basées sur des mensurations et indices anthropométriques, qui ne nous offrent pas, aujourd'hui, une image complète de l'influence que peuvent avoir ces phénomènes.

L'étude sociologique de l'influence de l'éducation physique et du sport doit sonder un plus grand nombre d'indicateurs, ayant une plus large étendue et qui nécessitent un temps d'invéstigation plus long par comparaison avec les mensurations et les indices anthropométriques.

L'auteur propose cinq groupes d'indicateurs qui corréspondent et tant qu'instruments de connaissance objective de l'influence de l'éducation physique et du sport.

Summary

Physical education and sport — two constituent parts of first importance of the contemporary society — must convince the great public of the aim, the efficiency and the effects of practising them.

The present material wants to show that the many studies carried out have pointed out the quantitative and *q*ualitative aspect, hence the social proportions of the influence of physical education and sport, with the help of some technics and investigation methods, based on anthropometrical measurements and indexes, which today do not give a complete image of the influence of these phenomenons.

The sociological study of the influence of physical education and sport must examine a greater group of indicators, with a larger comprehending area of the problem and which needs a longer investigation time, having in view the anthropometrical measurements and indexes.

The author proposes five groups of adequate indicators which represent an instrument of objective knowledge of the influence of physical education and sport.

Prof.
DUMITRU POPESCU COLIBAȘI
Liceul nr. 2 — Brașov

ÎNVĂȚĂMINTE DIN COMPETIȚIILE DE LUNGĂ DURATĂ

Pregătirea și comportarea echipei noastre reprezentative de handbal-fete pentru turneele internaționale pe o durată de timp între 5—16 zile a constituit în ultimii doi ani un prilej de experiență cu totul nou și de reflecții interesante.

Voi prezenta și analiza șase turnee ale echipei noastre reprezentative, cu învățămintele care le-am desprins din aceste întîlniri și cu concluziile lor.

Mai intîi să caracterizăm natura efortului unor astfel de turnee, apoi să comentăm condițiile de pregătire de joc și în special dinamica efortului înainte și după ziua competiției.

Turneul unei echipe reprezentative, de 5—8—16 zile, în 2—3 țări, cu 4—8 jocuri internaționale, din care uneori jumătate din ele de efort maxim, presupune o solicitare fizică și psihică susținută.

Aceste turnee nu cer numai o rezistență deosebită la efort, ci necesită de asemenea o acomodare cu totul specială, neprevăzută aș spune, la toți acei factori de care depinde o bună și constantă performanță sportivă. Factorii care hotărăsc succesul într-un șir repetat de jocuri, la scurt interval de timp, în deplasări obositoare, și repetate, între 100—400 de kilometri, în țări diferite sînt următorii :

— *buna pregătire fizică și tehnică a sportivilor ;*
— *refacerea rapidă a organismului după efort ;*
— *buna înțelegere colectivă ;*
— *omogenitatea valorică a lotului și puterea lui de luptă ;*
— *adaptarea perfectă la condițiile de masă și cazare.*

În aceste condiții se nasc o serie de întrebări și anume : Cum realizăm și cum menținem un înalt grad de pregătire, cînd zilnic sportivii sînt solicitați fizic, tehnic, psihic ?

Ce cicluri de antrenament se fac înainte de a pleca în turneu, pentru a fi cît mai corespunzătoare, mai identice condițiilor zilelor de deplasare, și cît să se lucreze cu jucătorii titulari și cei de schimb în zilele de odihnă, care de multe ori, sînt și zile de deplasare la sute de kilometri ?

Ce experiență avem noi și ce experiență străină ne poate ajuta în această problemă, oarecum nouă și importantă a sportului de performanță, mai ales cînd este vorba de o echipă feminină care în afara ciclurilor de antrenament mai are și o serie întreagă de particularități proprii ?

În aceste turnee care solicită pe sportivi din toate punctele de vedere, necesitînd în același timp rezistența și calmul marilor și încordatelor dispute sportive, ne întrebăm cît este fiziologia efortului, cît metodică și cît psihologie ?

Mai pot fi respectate în pregătire ciclurile „șablon" de antrenament, cu cicluri și orare precise sau, dimpotrivă, trebuie lucrat cu premeditarea neprevăzutului obținînd randamentul optim în orice condiții ?

Iată cîteva întrebări cărora pînă acum n-am fost prea mult obligați să răspundem, dar de care a depins și depinde în prezent cucerirea titlurilor supreme.

Din analiza celor șase turnee de pregătire, participarea la campionatele mondiale feminine de tineret și calificarea pentru campionatele mondiale de senioare, vom desprinde învățăminte noi.

Toate aceste turnee s-au făcut în condiții obositoare de deplasare, cu jocuri susținute, după parcurgerea unor distanțe între 100—400 de kilometri cu mașina sau trenul, uneori chiar zilnic. Totuși, pregătirea s-a menținut pe parcurs, pentru a se asigura în special viteza de execuție, contraatacurile, rezistența specifică, potențialul ridicat de luptă.

În primul turneu, cel din Ungaria, și Cehoslovacia, echipa a susținut nouă jocuri, cu scopul verificării echipei de tineret. Jocurile cu Ungaria-tineret, jocul de la Ozd, precum și turneul de două zile cu cinci jocuri de la Trencin au fost toate de mare intensitate. Totuși, pe durata celor 13 zile în care au intrat și zilele de drum, s-au efectuat și trei antrenamente dintre care două de intensitate medie și unul maximă.

Temele antrenamentelor au fost : menținerea pregătirii fizice (cros, gimnastică) și corectitudinea exercițiilor tehnice.

Pentru a se putea urmări mai bine condițiile cărora a trebuit să se facă față în aceste turnee, dăm la cîteva din ele programul complet pe zile, de la plecare pînă la întoarcerea în țară (tabelul nr. 1).

Tabelul nr. 1

Data	Activitatea	Dinamica efortului
1 august 1966	Plecare cu trenul București-Debrețin	Călatorie cu vagon de dormit
2 august 1966	Antrenament în aer liber	Intensitate medie
3 august 1966	Joc cu Ungaria tineret (14—6)	Joc de mare efort
4 august 1966	Joc cu selecționata Haidu (23—8)	Intensitate medie
5 august 1966	Deplasare cu mașina la Ozd la 180 de km	Foarte obositor
6 august 1966	Antrenament tehnic	Intensitate mare
7 august 1966	Joc cu selecționata Ozd (16—7)	Efort psihic
8 august 1966	Joc revanșă cu aceeași echipă	Efort mediu
9 august 1966	Plecare în C.S.R. cu trenul pînă la Trencin (800 km)	Foarte obositor
10 august 1966	Antrenament pe teren variat (cros gimnastică înot)	Intensitate medie
11—12 august 1966	Turneu fulger la Trencin cu jocuri dimineața și după-amiază (5 jocuri)	Intensitate mare
13 august 1966	Plecare spre București cu trenul	—

Al doilea turneu în vederea pregătirii pentru campionatele mondiale de tineret s-a făcut în R.F.G. și R.D.G. S-au jucat opt meciuri dintre care trei cu echipa R.D.G., la maximă tensiune fizică și psihică, jocuri pe care de altfel le-am și pierdut (două din ele la diferență de 2 puncte). Dar nu rezultatele constituie învățămintele noastre, ci reacția echipei după deplasări de 3—4 ore cu mașina și antrenamentele de acomodare și de tehnică (două), menite să mențină la același

Tabelul nr. 2

Data	Activitatea	Dinamica efortului
1 decembrie 1966	Plecare cu avionul la Essen	Patru aterizări
2 decembrie 1966	Antrenament în aer liber (cros, gimnastică)	Efort mediu
3 decembrie 1966	Joc la Essen (10—7)	Efort mediu
4 decembrie 1966	Deplasare cu mașina la Rheinhaus la 80 de kilometri; joc (13—4)	Efort mediu
5 decembrie 1966	Deplasare la Krefeld (80 km) vizite la oficialități; după-amiază joc (22—3)	Efort mediu
6 decembrie 1966	Deplasare la Lindfordt (80 km) vizite oficiale după-amiază joc (13—6)	Efort mediu
7 decembrie 1966	Deplasare la Velbert (60 km) vizite oficiale; după-amiază joc (10—6)	Efort mediu
8 decembrie 1966	Zi liberă, vizite, plimbări	Efort mediu
9 decembrie 1966	Plecare cu trenul în R.D.G. la Magdeburg	Oboseală mare
10 decembrie 1966	Antrenament de tactică	Efort mediu
11 decembrie 1966	Joc cu R. D. G. (9—11)	Intensitate maximă
12 decembrie 1966	Plecare cu mașina la Dessau (160 km)	Intensitate maximă
14 decembrie 1966	Plecare cu mașina la Dresda (150 km) și vizitarea Leipzig-ului.	—
15 decembrie 1966	Al treilea joc cu R.D.G. (9—11)	Intensitate maximă
16 decembrie 1966	Zi liberă — vizitarea orașului	—
17 decembrie 1966	Plecare spre țară	—

nivel pregătirea făcută anterior. Uneori dimineața se făceau deplasări cu mașina de peste 100 de kilometri, apoi după-amiaza am susținut jocuri cu echipe selecționate ale orașului respectiv (jocuri de intensitate medie).

În urma acestui turneu concluzia noastră este: trebuie să existe un echilibru între efort și odihnă, între condițiile deplasării și acomodare sau, cum am mai spus, încadrarea într-un ciclu nou, schimbat față de cel obișnuit de acasă (tabelul nr. 2).

În anul următor, 1967, am întreprins trei turnee în străinătate. Primul s-a desfășurat între 1 și 13 martie 1967 în R.F.G. și Olanda. Scopul acestui turneu a fost verificarea și participarea la campionatele mondiale de tineret. Am susținut șapte întîlniri dintre care două jocuri de verificare și cinci meciuri în cadrul campionatului mondial. Aveam experiența turneelor, a deplasărilor, a eforturilor continui și intense, fizice și psihice. Mi-am dat seama că în asemenea situații trebuia să ne acomodăm rapid la cicluri noi de efort, oarecum ritmice, dar cu nimic asemănătoare pregătirii din țară. Eforturile noastre au fost îndreptate pentru „uitarea" vechilor stereotipuri de lucru și pentru însușirea celor noi.

În Olanda, fiecare joc l-am disputat în deplasare față de orașul de reședință, după călătorii cu mașina de 150—400 de km, adesea cu întoarceri noaptea tîrziu. În astfel de condiții a fost necesară o adaptare foarte rapidă, o excelentă rezistență fizică și o dispoziție de joc permanentă. Echipa care a reușit să facă față în condiții bune la toate aceste cerințe, a fost pînă la urmă echipa noastră, cîștigătoare a campionatului mondial.

Tabelul nr. 3

Data	Activitatea	Dinamica efortului
28 februarie 1967	Plecare în R.F.G. cu avionul la Essen	Călătorie grea
1 martie 1967	Joc la Hagen (60 km) 11—10	Intensitate mare
2 martie 1967 D	Dimineața cros 30 de minute, deplasare și joc la Krefeld, la 50 de km (16—12)	Intensitate mare
3 martie 1967	Plecare în Olanda (400 km)	—
4 martie 1967	Deplasare la Amsterdam pentru deschiderea Campionatelor Mondiale ; d. a. deplasare în alt oraș pentru joc cu Danemarca (11—6)	Efort mare
5 martie 1967	Deplasare cu mașina la 280 de km, seara joc cu R. F. G. (12—8)	Efort mare
6 martie 1967	Zi liberă, cros, joc amical Olanda	Efort mediu
7 martie 1967	Zi liberă, vizitarea orașului Amsterdam	—
8 martie 1967	Deplasare la 150 de kilometri—joc cu R.P.U. (10—9)	Efort mare
9 martie 1967	Zi liberă, „liber în cantonament"	—
10 martie 1967	Deplasarea la 130 de kilometri, joc cu Suedia (14—4)	Efort mediu
11 martie 1967	Deplasarea la Rotterdam (200 km), joc cu Ungaria (10—7)	Efort mare
12 martie 1967	Liber, plecare la Amsterdam	—
13 martie 1967	Plecarea spre țară	—

Dăm în continuare programul pe zile, din acest turneu (tabelul nr. 3).

Înaintea jocului de calificare cu Suedia, din ianuarie 1968 am mai făcut două turnee de verificare și omogenizare a loturilor noastre (senioare și tineret). În Ungaria am susținut doar două jocuri, dintre care primul foarte greu, cu actuala campioană mondială, joc pe care l-am cîștigat cu 12—10. Antrenamentul din ziua premergătoare a durat 60 de minute unde s-a pus accent pe pregătirea fizică. Turneul făcut în R.D.G., R.F.G. și Danemarca (8—21 decembrie 1967) a supus din nou echipa noastră la repetate eforturi de mare intensitate. Acest turneu a avut ca scop pregătirea pentru apropiata întîlnire de calificare pentru campionatele mondiale cu echipa Suediei, în deplasare.

Toate cele șase jocuri disputate (două cu R.D.G., unul cu R.F.G. și trei cu Danemarca) au fost de intensitate maximă. N-au lipsit nici acum lungile și obositoarele deplasări.

Ca experiență metodică a fost interesant antrenamentul din 14 decembrie după ce cu o zi înainte călătorisem 13 ore cu trenul, de la Berlin la Stuttgart. Ce s-a lucrat ? Viteză (armă cu două tăișuri), contraatac cu intensitate medie. Rezultatul de 12—10 cu R.F.G. a fost socotit bun. Credem că ideea a fost bună, ea trebuind să fie reținută și experimentată.

Jocul de calificare pentru campionatele mondiale de senioare s-a disputat cu Suedia la 14 ianuarie 1968, fiind cîștigat de echipa noastră reprezentativă la scorul de 10—9. Cu două zile înaintea jocului am făcut antrenamente (cîte unul pe zi) de o oră, primul cu accent pe viteză, al doilea privind precizia aruncărilor la poartă. Efortul depus a fost mare.

După cum reiese din cele arătate mai sus, lupta sportivă din marile competiții (cum sînt campionatele mondiale) cere un efort continuu, de mare inten-

sitate fizică și mai ales psihică, în condiții foarte variate de orar, masă, transport și excitații vizuale. De aceea, trebuie ca în pregătirea sportivilor să includem situații asemănătoare celor din competiții pentru a-i obișnui cu ineditul.

Vom da cîteva exemple edificatoare, dintre cele întrebuințate.

— Din cînd în cînd, în zilele de pauză din cadrul ciclurilor fixate s-au plasat antrenamente a căror durată anunțată la începutul lecției (pentru un timp) se prelungea cu o oră sau mai mult, căutînd prin aceasta să se încerce puterea de concentrare.

— S-a făcut deplasarea cu mașina București-Brașov ; imediat după sosire s-a disputat un joc de trei reprize. A doua zi, după o plimbare lungă cu mașina, s-a efectuat al doilea joc, după care s-a plecat la București. În ziua următoare s-au făcut două antrenamente.

— Prelungirea deplasărilor între cantonament și sală, pentru obișnuirea cu drumul cu mașina.

— Jocuri de antrenament fără încălzirea prealabilă (așa cum s-a întîmplat adesea în străinătate).

— Echipa a mers seara la spectacol, culcîndu-se după miezul nopții, iar a doua zi a făcut două antrenamente în care s-a depus un efort mare.

— S-a servit masa la ore diferite.

— Din timp în timp s-a suprimat odihna de după-amiază.

— Acomodarea cu mîncărurile asupra cărora jucătoarele declarau anticipat că nu le plac, precum și combaterea senzației de sete.

— S-au folosit exerciții statice de lungă durată, care solicitau voința și rezistența psihică.

CONCLUZII

1. Pentru participarea la turneele de lungă durată în străinătate, cu cîte 4—8 jocuri de intensitate medie și maximă, trebuie să se includă în pregătire nu numai cicluri sistematizate de antrenament, ci și antrenamente în condiții deosebite și chiar stricarea stereotipurilor normale de lucru.

2. Dintre factorii hotărîtori în menținerea formei sportive subliniem importanța pregătirii specifice, îmbunătățirea vitezei de reacție și o bază optimă de pregătire psihologică.

3. Nu este indicat, ca sub tensiunea fizică și psihologică a efortului din competiții și da deplasărilor obositoare, să nu se mai lucreze. Experiența ne-a arătat că randamentul echipei scade, dacă între timp nu se mai lucrează la intensitatea indicată pentru pregătirea tehnică și tactică.

Între meciuri, chiar după o zi de pauză, trebuie alternat efortul cu antrenamente atractive, de scurtă durată și cu accent pe viteză, precizie și tehnică.

Résumé

Le comportement et la préparation de l'équipe nationale féminine de handball a constituié une bonne occasion d'extraire des interéssantes conclusions. Ainsi, pour participer à différrentes tournées de longue durée, il est néséssaire d'inclure dans la préparation aussi des entraînements en conditions spéciales, allant même jusqu'à la détérioration des stéréotypes normale de travail. Dans ces conditions, on droit souligner l'importance de la préparation spécifique, ainsi qu'un opptimum de preparation phychologique. Il est indiqué de travailler avec une intensité indiqué même dans les journées de reos, pour la préparation téchnique et tactique.

Summary

The behaviour and the preparation of the women handbal reprezentative team has been an opportunity for drawing a series of important conclusions.

In view of participating in various long lasting tours it is necessary to include training sessions in special conditions which could go even as for as demolish the normal working stereotypes. +ith this opportunity it should be underlined the importance of the specific training, as well as an optimum psychological training base. It is indicated that even in the break days the training work shoubd be carried out in the intensity prescribed for the technical and tactical training.

File de storie

Lector univ.
ADRIAN ODOCHIAN
Institutul pedagogic — Iaşi

CONTRIBUŢIA „SOCIETĂŢII DE GIMNASTICĂ, SPORT ŞI MUZICĂ" DIN IAŞI LA DEZVOLTAREA EDUCAŢIEI FIZICE

A doua jumătate a secolului al XIX-lea şi începutul secolului al XX-lea pot fi considerate pe drept cuvînt perioada în care se fac primii paşi pe linia organizării şi dezvoltării educaţiei fizice în ţara noastră. În această perioadă au fost elaborate diferite instrucţiuni, circulare, legi şi regulamente menite să contribuie la dezvoltarea educaţiei fizice şi sportului. Sînt semnalate începuturi organizatorice, prin creearea unor societăţi cu caracter sportiv în mai multe oraşe ale ţării. Printre cele mai reprezentative se numără şi „Societatea de gimnastică, sport şi muzică" *din Iaşi.*

Din iniţiativa unor oameni de frunte ai Iaşului (întruniţi în seara zilei de 14 noiembrie 1902 în cancelaria Seminarului pedagogic universitar) care, ţinînd seama de importanţa de netăgăduit a gimnasticii, educaţiei fizice şi morale atît de dispreţuită şi neglijată la noi în ţară şi foloasele mari ce le-ar aduce tineretului neamului nostru, se hoătrăşte înfiinţarea în oraşul Iaşi a unei societăţi româneşti.

Pentru a asigura propăşirea şi dezvoltarea societăţii, se face un apel către o serie de personalităţi ale Iaşului, pentru a se înscrie şi a îmbrăţişa această idee. Adunarea de constituire însărcinează pe profesorii Ioan V. Praja, Teodor Berescu, Vasile Negruzzi şi D. Dimitriu să alcătuiască un proiect de statut supus apoi spre aprobare adunării generale. În scurt timp statutul este întocmit şi aprobat de adunarea generală, iar la data de 25 aprilie 1905 este votată de către Adunarea deputaţilor legea prin care se recunoaşte „Societăţii de gimnastică sport şi muzică" din Iaşi calitatea de persoană morală, în limitele statutului care nu se poate modifica decît cu autorizaţia Consiliului de miniştri. Societatea era investită cu Sigiliul statului în legea şi statutul societăţii publicate în „Monitorul Oficial".

Scopul societăţii era:

a) „De a procura membrilor săi mijloacele necesare spre a-şi dezvolta fizicul prin exerciţii gimnastice şi îndeletniciri sportive, precum şi gustul muzical prin exerciţii corale şi ansambluri instrumentale;

b) de a dezvolta şi întreţine gustul pentru diverse feluri de exerciţii fizice şi pentru muzică printre membrii săi, precum şi a răspîndi acest gust şi în afară de societate;

c) de a dezvolta sportul excursiunilor în interesul cunoaşterii poziţiunilor pitoreşti ale ţării, precum şi acela de a strînge mai mult relaţiunile dintre membri;

d) de a contribui pe cît posibil la educaţia fizică şi estetică a tinerimii, căutînd a o atrage la ea;

e) de a forma personal apt pentru predarea gimnasticii în şcolile din ţară, publice sau private, de băieţi sau fete;

f) de a-şi construi un local propriu în care să se poată aduna membrii societăţii în scopul arătat mai sus".

Articolul 4 din statut arăta că mijloacele băneşti ale societăţii provin din:

a) „Taxa de înscriere ca membru în societate, care va fi plătită, la primirea în societate;

b) cotizaţia lunară plătită de membrii societăţii; studenţii au reducere iar elevii şcolilor secundare sînt scutiţi de taxe;

c) donaţiunile, subvenţiunile, încasările de la diferite serbări, conferinţe etc".

Articolul 6 din statut arată că membrii societăţii se împart în fondatori, activi, donatori şi onorifici.

a) „Membrii fondatori sînt acei care au luat parte la constituirea societăţii;

b) Membrii activi sînt acei care plătesc regulat cotizaţia, iau parte la toate lucrările societăţii şi dezvoltă activitatea pentru realizarea scopului ei;

c) Membrii donatori sînt aceia care ajută societatea, fie că îi pun la dispoziţie sume de bani, fie că îi procură resurse sub orice formă;

d) membrii onorifici sînt persoanele distinse care binevoiesc să acorde sprijinul lor societăţii".

„Titlul de membru activ se conferă de societate cu votul majorităţii membrilor consiliului de administraţie pe baza cererii persoanei şi recomandarea ei de către un membru din societate.

Titlul de membru donator şi onorific se conferă de adunarea generală prin aclamare la propunerea şi recomandarea consiliului de administraţie.

Toţi membrii societăţii care-şi plătesc cotizaţia curent au dreptul la vot, au dreptul de a lua parte la şedinţele societăţii şi la adunările generale. Pot lua parte la toate excursiile şi serbările societăţii. Pot practica diferite exerciţii în orele fixate prin dispoziţiile consiliului de administraţie.

Membrii societăţii au datoria de a lucra din toate puterile pentru realizarea scopului societăţii, au datoria de a procura cît mai mulţi aderenţi, veghind la buna ei reputaţie.

Membrii societăţii au datoria de a-şi plăti regulat cotizaţia. Neplata ei timp de 3 luni atrage după sine pierderea titlului de membru, dacă, vizat de consiliul de administraţie, nu se va pune la curent.

Membrii care discreditează societatea prin purtarea lor, fie în societate, fie în afară, vor putea fi excluşi din ea provizoriu cu hotărîrea majorităţii din consiliul de administraţie. Excluderea definitivă se va pronunţa de majoritatea membrilor societăţii convocaţi în acest scop.

Orice joc de noroc este absolut interzis în localul societăţii şi atrage după sine excluderea din societate".

Din punct de vedere organizatoric, „Societatea este condusă de un consiliu ales de adunarea generală pe timp de un an din care fac parte: un preşedinte, doi vicepreşedinţi, un secretar, un casier, un contabil şi membrii diriguitori, care sînt însărcinaţi să răspundă de activitatea secţiilor societăţii. Fiecare secţie este condusă de un consiliu format din trei membri aleşi de adunarea generală". *Din statutul societăţii reiese că încă de la început activitatea se desfăşoară în următoarele secţii:* gimnastică, tir, scrimă, turism şi muzică. *Din documentele consultate rezultă că pe lîngă sporturile practicate*

inițial au fost preocupări pentru dezvoltarea și a altor discipline sportive: box, lupte, fotbal, atletism, înot și sporturi nautice, tenis și sporturi de iarnă. *În anul 1932, pe lîngă secțiile înființate la începutul activității societății, apar încă trei secții mixte:*

1. seoția de box și lupte;

2. secția de fotbal și atletism;

3. secția de natație, tenis, sporturi nautice și sporturi de iarnă.

Imediat după înființare, consiliul societății intervine la Ministerul Instrucțiunii al cărui ministru era Spiru C. Haret și solicită cedarea localului vechii școli de arte și meserii, care era parțial deteriorat. În scurt timp, cererea este aprobată și se trece la amenajarea corespunzătoare a localului. Acesta suferă îmbunătățiri continui și adăugiri. Are trei săli mari: una de gimnastică, înzestrată cu aparatele necesare, una pentru tir și scrimă, iar a treia pentru muzică și festivități. Cuprindea de asemenea camere pentru cancelarie, sală de ședințe, magazii etc. Sălile refăcute și amenajate sînt și astăzi bune pentru pregătirea sportivilor din asociațiile și cluburile ieșene.

Societatea s-a ocupat și de amenajarea terenurilor în aer liber. Astfel, în anul 1912 construiește un stadion cu o mică tribună, pe un loc din Dealul Copoului primit de la primăria orașului Iași. Această construcție a fost prima de acest gen din oraș și printre primele din țară. În anul 1926, societatea primește spre administrare Parcul sportiv din Copou, *care a fost construit încă din anul 1920 de către garnizoana Iași. Astăzi acest stadion modernizat găzduiește jocurile de fotbal ale echipelor divizionare și competițiile atletice din Iași. Primind parcul sportiv, societatea desființează vechiul stadion pe care îl parcelează și îl vinde particularilor. O parte din fondurile obținute sînt destinate terminării lucrărilor parcului sportiv, iar cea mai mare parte a fondurilor este destinată uneia dintre cele mai frumoase realizări materiale: construirea ștrandului din Iași, care în anul 1929 se compunea din bazin de înot, plajă, loc pentru canotaj, terenuri de tenis etc.*

Pentru dezvoltarea turismului, societatea construiește în anul 1910 cabana „Dochia" *de pe muntele Ceahlău. Pentru început a fost construită din piatră lipită cu lut. Neavînd temelia solidă nu poate rezista intemperiilor și în anul 1912 este reconstruită. Fiind bine administrată, cabana constituie pentru turiști un loc bun de găzduire. Pentru orientarea turiștilor s-au făcut marcaje și căi de acces, iar în anul 1932, sub egida „Societății de gimnastică, sport și muzică" din Iași, o publicație intitulată: „Călăuza Ceahlăului". În această lucrare se găsește o amplă descriere a masivului Ceahlău, o schiță cu marcajele și drumurile principale, regulamentul cabanei etc. Cartea apare*

sub conducerea profesorului Cezar Parteni Antoni, preşedintele secţiei de turism a societăţii în acea perioadă.

Încă de la înfiinţare, societatea pune un accent deosebit pe practicarea gimnasticii. În acest sens, duce o muncă susţinută pentru a determina cît mai mulţi tineri şi vîrstnici, bărbaţi şi femei să practice exerciţiile fizice. În această activitate, societatea a beneficiat în decursul timpului de concursul unor entuziaşti profesori de educaţie fizică, printre care menţionăm pe Vasile Negruzzi, Ilie Burghele, Ioan Bucovineanu, Teodor Berescu şi alţii. Ei au organizat şi condus echipe, care au practicat în mod permanent exerciţii de gimnastică, participînd la diferite concursuri. Sub auspiciile societăţii, toţi profesorii de gimnastică din Iaşi şi-au coordonat activitatea, au organizat concursuri interşcolare de gimnastică în fiecare an. Marea serbare şcolară, la care au luat parte toate şcolile secundare de băieţi şi fete din Iaşi, din primăvara anului 1913, organizată pe hipodromul de la abator, a fost una din cele mai frumoase demonstraţii ale sportului şcolar.

Societatea ieşeană a avut o contribuţie importantă la întemeierea „Federaţiei societăţilor de gimnastică din România", fondată în anul 1906, iar în anul 1924 are cinstea de a organiza „Congresul şi serbările federale". Gimnastica a figurat la toate serbările, care anual, încheiau festiv activitatea desfăşurată de societate, fiind ramura sportivă de bază asupra căreia şi-a îndreptat toată atenţia.

Alături de celelalte secţii înfiinţate, încă din primii ani ai existenţei societăţii, secţia de turism a avut o activitate rodnică, cu multe realizări, şi alături de gimnastică a ridicat valoarea sportivă a societăţii. În fiecare an se organizau excursii pe diferite trasee: Valea Bistriţei, mînăstirile din judeţul Neamţ, Borsec, Piatra Neamţ etc. Pentru o mare parte dintre membrii societăţii, cel mai solicitat punct turistic era muntele Ceahlău, pe care, aşa cum s-a amintit, societatea a construit cabana „Dochia", a făcut poteci şi a marcat multe dintre traseele existente şi astăzi. S-au pus indicatoare ale distanţelor de parcurs şi ale timpului de mers. De asemenea se organizau anual excursii în jurul Iaşului, care în majoritate erau însoţite de mari serbări cîmpeneşti, cu demonstraţii de gimnastică şi sportive. Cu ocazia acestor excursii, societatea a căutat să-şi lege numele de o serie de lucrări de interes obştesc: în anul 1908 a construit o frumoasă cişmea la Bîrnova; în anul 1910, un monument ridicat de către societate şi locuitorii din comuna Ciurea în amintirea eroilor din aceste meleaguri căzuţi în războiul pentru independenţă din anul 1877; în 1911, la Ungheni, s-au inaugurat şi pus în funcţiune cabine de băi pe malul Prutului.

Începutul activităţii societăţii coincide cu tendinţa continuă de introducere a exerciţiilor militare în şcolile de toate gradele. Tirul şi scrima erau considerate printre mijloacele principale de pregătire a viitorului ostaş. Astfel, pentru practicarea acestor discipline, societatea atrage în special elevi din toate şcolile ieşene. Una din sălile amenajate de societate este destinată tirului şi scrimei. Pentru aceste activităţi se procurau materialele necesare practicării ramurilor sportive respective. Membrii societăţii primesc lecţii de floretă, spadă şi sabie de la profesori special angajaţi. Tirul era practicat cu arma militară „Manlicher" model 1893. De asemenea, se practica tirul redus, cu puşti de salon, cu arme cu aer comprimat, cu pistolul etc. Anual se ţineau concursuri cu premii, medalii şi diplome, la care participau membrii societăţii şi elevii şcolilor secundare din Iaşi.

Educaţia fizică fiind introdusă, prin lege, în învăţămîntul liceal suferea foarte mult din cauza lipsei personalului de specialitate. O contribuţie importantă pe linia pregătirii maeştrilor şi maestrelor de gimnastică (denumirea veche a profesorului de educaţie fizică) din ţara noastră şi-a adus-o „Societatea de gimnastică sport şi muzică" din Iaşi, prin şcoala de specialitate care a funcţionat neîntrerupt peste 20 de ani. Cu toate greutăţile existente, şcoala a funcţionat pînă în anul 1924 (din anul 1907 funcţionează şi o secţie pentru fete), pregătind peste 170 de maeştri şi maestre de gimnastică. Programul şcolii a fost cît se poate de complet: elevii primeau cunoştinţe de pedagogie, psihologie, anatomie, igienă, mecanică umană (biomecanică) etc precum şi de gimnastică teoretică şi practică. Lecţiile erau ţinute de un corp didactic bun, alcătuit din cei mai distinşi profesori universitari şi secundari din Iaşi. Absolvenţii şcolii au fost plasaţi în învăţămînt, desfăşurîndu-şi acti-

vitatea în multe orașe din țară. Deși durata de școlarizare era scurtă (doi ani) și pregătirea de specialitate avea încă multe lacune, absolvenții acestei școli au fost cu adevărat pionierii activității de educație fizică din țara noastră. Majoritatea dintre ei au depus o muncă susținută, reușind să obțină rezultate frumoase. Activitatea orientată pe linia formării specialiștilor de către societatea ieșeană a fost într-adevăr fructuoasă și merită să fie evidențiată.

Întreaga activitate desfășurată de „Societatea de gimnastică, sport și muzică" din Iași de la înființare (1902) și pînă în anul 1945, cînd se autodizolvă, poate fi considerată rodnică. În acest sens, trebuie menționat că în anul 1906 primește din partea juriului Expoziției Naționale „Diploma de onoare și medalia de aur" pentru rezultatele frumoase obținute în activitatea sa.

Societatea a avut de asemenea, rezultate frumoase și prin activitatea secției de muzică, pe care însă nu ne propunem s-o exemplificăm în lucrarea de față.

În decursul timpului, la conducerea societății s-au succedat următorii președinți: profesorul Paul Bujor, între anii 1902 și 1904; profesor Ioan V. Praja, între anii 1904 și 1907; scriitorul Neculce Gane între anii 1907 și 1908; Vasile Teodoreanu între 1908 și 1918 și Osvald Racoviță, între anii 1918 și 1945.

BIBLIOGRAFIE

IONESCU D.: Istoricul gimnasticii și educației fizice la noi, București, 1939.
* * * Monitorul Oficial nr. 54 din 9 iunie 1905, Statutele „Societății de gimnastică, sport și muzică".
* * * Arhivele statului, Inventarul — Fond, Primăria Iași.
* * * Arhivele statului, Registrul analitic de firme sociale.
* * * „Societatea de gimnastică, sport și muzică", „Călăuza Ceahlăului", Iași, 1932.

Résumé

La „Société pour gymnastique, sport et musique" de Jassy a eu une contribution substancielle au développement de l'éducation physique. Avec des efforts soutenus, elle réussit aménager des salles de gymnastique, d'éscrime et un polygône de tir, terminer la construction du Parc Sportif du Copou, construire la piscine, le lac pour aviron et les terrains de tennis du strand de Jassy. Pour le tourisme elle a aménage les sentiers et marqué les trasées qui ménent à la cabane „Dochia" de la montagne Ceahlău, cabane qui a été construite par la société en 1910. On doit atribuer les mérites à la société pour l'intèrêt manifésté en ce qui concerne la préparation des cadres didactiques de spécialité.

Summary

The „Society for Gymnastics, Sport and Music" from Iasi brings a substantial contribution to the development of physical education.

Thanks to great efforts, the society succeds to fit up gymnasiums for gymnastic, schooting and fencing, to build the Sporting Park of the Copou district and the swimming pool, the lake for rowing as well as the lawn tennis grounds.

For tourism the society succeeds to fit up the paths and to mark the ways leading to the „Dochia" mountain shed on the Ceahlău mountain builded in 1910. Special merits can be conferred to the society for the interest payed in preparing the speciality teaching staff.

Dr. DRAGOMIR MATEEV

Secretar general al Comitetului Olimpic Bulgar—Membru corespondent al Academiei bulgare de ştiinţe

SISTEMUL HINDUS DE EXERCIŢII FIZICE HATHA YOGA*

Atunci cînd se vorbeşte de filozofia yogilor, de sistemul lor de exerciţii „Hatha Yoga", aceasta înseamnă a analiza problemele cele mai palpitante ale tinereţii, ale bătrîneţii, ale vieţii şi ale morţii.

Jungla (hăţişul) de rătăciri şi de prejudecăţi în care se rătăceau spiritele în cursul copilăriei istorice a umanităţii pe tema acestor chestiuni fundamentale ale geniului omenesc sînt de nepătruns. Numeroasele rituri, obiceiuri, sau tradiţii ale popoarelor antice care în numeroase cazuri, au supravieţuit chiar pînă în zilele noastre şi a căror origină datează dintr-un trecut în care nici nu se poate pune problema ştiinţei, sînt monstruoase.

Sistemul Hatha Yoga este pătruns de ideea că omul devine un om adevărat numai atunci cînd aspiră la o perfecţionare din ce în ce mai mare a organismului său, a corpului său, a spiritului său. Yogii învaţă că perfecţionarea este realizabilă de către oricine, că singura cale permiţînd realizarea acestui scop este cea a exerciţiului, a efortului personal şi a muncii cu sine însuşi. Perfecţionarea, sănătatea psihică şi longevitatea nu vin singure, prin incantaţii şi rugăciuni; ele trebuie să fie cucerite prin efortul personal, prin practicarea unui regim de viaţă conştient, voluntar şi integral, incluzînd exerciţiile, hrana şi repausul restaurator.

Remarcabil e faptul că tocmai cu ajutorul exerciţiilor corporale ei încearcă să perfecţioneze, nu numai muşchii şi aparatul locomotor, dar, de asemenea, organismul omenesc în întregime, incluzînd spiritul său, sistemul său nervos şi importantele organe şi sisteme interne vitale, cum ar fi cordul, vasele sanguine, plămînii, stomacul, intestinele, ficatul, rinichii, glandele cu secreţie internă etc.

Aceste poziţii fundamentale ale sistemului hindus Hatha Yoga sînt, prin însăşi natura lor, foarte importante; ele sînt ştiinţific fundamentate.

Ceea ce este specific pentru sistemul lor de exerciţii este caracterul lor static. Atitudinile „assanas" ale yogilor hinduşi sînt în genul exerciţiilor izometrice statice, cu un caracter de forţă a contracţiei musculare. E clar că această particularitate a exerciţiilor Hatha Yoga este condiţionată atît de condiţiile climatice şi sociale locale, cît şi de obiceiuri. În climatul cald al Indiei, sub soarele ei arzător, exerciţiile intense, cum ar fi de pildă aler-

---

* *Articol publicat în L'homme Sain, nr. 1, ianuarie, 1968, pag. 20*

Educaţie fizică şi sport nr. 10 — 1968, pag. 63

gările, sînt nepotrivite, ținînd cont că sînt însoțite de o mare producere de căldură și riscă să ridice temperatura corpului la un nivel indezirabil. În practica sportivă a țărilor calde se consemnează chiar cazuri de deces provocat de șoc termic (echivalentul insolației n.tr.) în cursul exercițiilor cum ar fi alergările, ciclismul și altele.

În afară de asta, assanas-urile Hatha Yoga nu suscită mari pierderi de energie, ceea ce face ca ele să nu necesite o sporire a alimentației. Acesta este un fapt foarte important pentru condițiile din India.

Contracții izometrice de forță ale mușchilor, „assanas"-urile produc un efect fiziologic foarte net însăși asupra formării structurii și perfecționării musculaturii corpului, a oaselor, a articulațiilor, ca și a organelor interne cum ar fi cordul, plămînii etc. Acțiunea lor este foarte clar exprimată mai ales asupra sistemului nervos, dat fiind că ele cer o puternică tensiune neurovolitivă și o mare concentrare.

Ceea ce este caracteristic pentru „assanas", este că încărcătura funcțională a sistemului neuro-muscular se realizează, pe de o parte, printr-o tensiune și o extensie considerabile ale mușchilor de acțiune contrarie, a tendoanelor și a ligamentelor. Prin această extensie se excită „contrareceptorii" care se găsesc în mușchi și în tendoane și care devin sursa unor bogate impulsuri aferente în direcția sistemului nervos central și, în mod special, spre cortex (scoarță n. tr.). Această impulsie propriosenzitivă la nivelul centrilor vegetativi ai hipotalamusului întărește, după cum au demonstrat și propriile noastre cercetări, activitatea cordului și a aparatului respirator, în așa fel încît să le încarce funcțional pe ele însăși și să le facă exercițiu.

Hrana Yogilor, în cantitate insuficientă, dar de o bogată calitate, are o acțiune pozitivă suplimentară asupra sănătății și longevității lor, prin faptul că nu permite deloc formarea de grăsime, și nici degenerescența pereților arteriali pe care aceasta o cauzează. Ea împiedică, de asemenea, manifestarea maladiilor grave provenind din această degenerescență, atît de caracteristică pentru civilizația occidentală. Astfel, se obține corpul subțire, zvelt, suplu al yogilor, păstrîndu-și tinerețea și vitalitatea pînă la o vîrstă foarte înaintată. O altă particularitate a exercițiilor fizice ale yogilor este că ele nu sînt însoțite de o lipsă de oxigen. Se știe că în cursul exercițiilor intense dinamice, cum ar fi alergarea, se ajunge la o stare de penurie de oxigen (hipoxie), mai ales atunci cînd aceste exerciții sînt executate cu o mare intensitate. Fiecare dintre noi a observat cu ce greutate respiră un sprinter la finele cursei. Această respirație accelerată este expresia penuriei, a „setei de oxigen", care se creează în timpul cursei. Cu toate acestea, tocmai această penurie (sete) de oxigen e cea care are o acțiune stimulatorie asupra proceselor de refacere subsecvente, care cu adevărat renovează, edifică și formează organismul, acumulează noi potențiale energetice și perfecționează sistemul de fermentație, combinînd oxigenul și ușurînd procesele de fosforolizare oxidantă.

Această penurie de oxigen nu există în exercițiile yogilor. Dimpotrivă, Hatha Yoga utilizează larg respirația reținută. Există chiar exerciții care nu se fac decît reținîndu-se respirația. Așa sînt spre exemplu exercițiile „udrijana banda" (retragerea peretelui abdominal), „nauli" etc. Prin asemenea exerciții se antrenează capacitatea de a suporta considerabile stări hipoxice și de penurie de oxigen, ceea ce influențează deosebit de favorabil sistemele de fermentație, organele hematogene și sîngele, alimentația sanguină a creierului, provocînd o puternică dilatare a sistemului lor sanguin arterial și capilar.

Este adevărat că în sistemul hindus Hatha Yoga hipoxia este provocată artificial, în timp ce, în sport, cum este cazul, de pildă, în alergări sau în turism (ascensiunile montane) hipoxia este o consecință naturală a activității corporale a omului. Ceea ce caracterizează sistemul yogi și aproape toate „assanas"-urile este tocmai acest element artificial. Toate aceste exerciții sînt compuse pe baza reflecției și a contemplării și se disting prin urmărirea unui scop determinat: sarcina funcțională și, în consecință, perfecționarea unui organ sau a altuia, a unui sistem sau a organismului în întregime. Această orientare conștientă și artificial concepută a „assanas"-urilor yogi poartă în ea elementele unei anumite intuiții creatoare și ale generalizării experienței umane îngrămădite. Hatha Yoga se deosebește tocmai prin abstracția sa față de condițiile de mediu exterior, de existența diferitelor aparate și echipamente, și subordonează execuția exercițiilor numai conștiinței și voinței omu-

lui. Tot sistemul de exerciţii poate fi executat pe un covor de un metru pătrat.

Astfel, se ajunge la atît de interesanta chestiune a concentrării. Hatha Yoga cere o concentrare conştientă şi puternică asupra execuţiei unui exerciţiu dat, asupra funcţiei organului dat. Hatha Yoga este pătruns de aspiraţia de a conduce prin propria voinţă activitatea organelor interne. Or, activitatea organelor interne vitale, cum ar fi cordul, stomacul, intestinele, ficatul etc este condusă de sistemul nervos vegetativ care nu este subordonat voinţei omului.

Se pun întrebările: *este posibil să conduci prin propria voinţă activitatea organelor interne, prin intermediul concentrării gîndirii asupra funcţiei lor? Este posibil să se ajungă prin intermediul exerciţiilor yoga la încetinirea, spre exemplu, sau la accelerarea după voinţă a funcţiei cardiace?*

Răspunsul este că aşa ceva nu e posibil în mod direct, dar, indirect, yogii obţin acest rezultat. Mai întîi, activitatea inimii poate fi influienţată de respiraţie. Respiraţia, şi mai concret respiraţia externă, este singura funcţie vegetativă care poate fi dirijată de voinţă graţie faptului că muşchii respiratorii, inclusiv diafragmul, care provoacă mişcările respiratorii ale toracelui, sînt muşchi voluntari striaţi transversal. Putem respira după voia noastră lent sau rapid, profund sau superficial; putem chiar să ne oprim de a respira pentru un timp.

În momentul aspiraţiei, pulsul se accelerează, în momentul expiraţiei încetineşte. Se poate foarte bine exersa pentru obţinerea unei nete încetiniri a pulsului în momentul expiraţiei şi a unei accelerări în momentul aspiraţiei, după voinţă.

În al doilea rînd, yogii pot parveni să-şi încetinească sau să-şi accelereze pulsul cu ajutorul mecanismelor ideomotoare. Închipuindu-şi, de exemplu, cu o mare intensitate că aleargă sau escaladează, ei sînt în stare să provoace o accelerare a activităţii cardiace prin reflexe condiţionate. Analizele electrocardiografice ale sportivilor făcute de autorii sovietici Krestovnikov şi Zahariant au stabilit de mult această posibilitate. De altfel, încă în epoca lui I. P. Pavlov se considera că prin concentrarea puternică a gîndului asupra funcţiei anumitor organe se puteau produce unele schimbări în activitatea lor.

Într-un fel sau altul, yogii fac dovada unei tendinţe marcate de a dirija conştient activitatea organelor interne şi chiar pe cea a anumitor glande cu secreţie internă şi afirmă că parvin la aceasta. Este un domeniu puţin explorat încă şi este bine să păstrăm o anumită rezervă în privinţa acestor afirmaţii care nu au fost încă fondate experimental.

Pe de altă parte, este extrem de important că prin dirijarea voluntară a respiraţiei este posibilă modificarea într-o mare măsură a funcţiilor vegetative esenţiale, ca de exemplu metabolismul şi circulaţia sîngelui.

Este necesar să reamintim că tot sîngele tranversează plămînii într-un minut. Respirînd de manieră voluntară şi dirijată după un sistem determinat, omul este capabil să influenţeze, în mare măsură, să stimuleze sau să încetinească circulaţia sîngelui în mica circulaţie, care are loc în întregime în plamîni. Este un fapt de enormă importanţă care nu este apreciat la justa sa valoare şi nici utilizat de medicina contemporană.

Dimpotrivă, deşi subestimate, este notoriu faptul că bogatele exerciţii de respiraţie („prana yama") create de yogi s-au afirmat de-a lungul secolelor ca eficace şi utile.

Este de necontestat că cu ajutorul exerciţiilor de respiraţie, convenabile şi orientate spre un ţel ales, se poate exercita o acţiune terapeutică asupra unui număr de afecţiuni cardiace, şi ale circulaţiei sîngelui în general, asupra unui număr de maladii ale organelor respiratorii chiar, cum ar fi astmul bronşic, emfizemul etc.

Se mai cunosc bine şi respiraţiile purificatoare ale yogilor: „kapalabat", „bastrina" etc. Ele sînt executate printr-o puternică inspiraţie şi, în special, printr-o expiraţie foarte intensă. Ele au nu numai o acţiune purificatoare, mai ales pentru căile respiratorii superioare, dar, graţie puternicului suflu de aer pe care-l provoacă, au un efect excitant foarte puternic asupra mucoaselor nazale, şi în special asupra receptorilor (ramificaţiile terminale senzitive nervoase) dispuşi în mucoasa nazală. Aceşti receptori pun în acţiune reflexele respiratorii vegetative care dilată bronhiile şi ramificaţiile lor cele mai fine, bronhiolele, şi prin

aceasta, ușurează trecerea suflului de aer spre alveolele pulmonare. Respirațiile purificatoare, în urma acestui fapt, s-au dovedit unul dintre cele mai bune mijloace terapeutice împotriva astmului bronșic, care constă mai ales în spasme ale bronhiolelor, nepermițind, în aspirație, suflului de aer să ajungă pînă la alveole. De aici, sufocația penibilă pe care o resimt bolnavii de astm. Dar respirația yogilor, liberînd acest spasm, suprimă pe cale reflexă și sufocația accesului astmatic.

În afară de aceasta, respirațiile purificatoare ale yogilor acționează și de manieră profilactică împotriva astmului bronhic. Excitînd și exersînd ramificațiile terminale senzitive nervoase, în mucoasa nazală, ele le fac mai puțin sensibile, mai rezistente la diferitele substanțe alergice din atmosferă care dau naștere astmului bronhic.

Este mai presus de orice îndoială că prin dirijarea voluntară a respirației se cucerește un control asupra propriei persoane, posibilitatea de a dirija conștient funcțiile vitale, de a domina și de a dirija după voință organismul, de a-și exersa și căli propria voință.

Hatha Yoga atribuie o mare importanță și exersării articulațiilor. Articulațiile sînt organele motricității. Lipsa de mișcare a unei anumite articulații duce la înțepenirea ei, la anchiloza și la osificarea ei. Totuși, înainte de aceasta, se produc în ea diferite fenomene distructive care provoacă senzații dezagreabile, eventual dureri la mișcare. Aceasta face ca pacientul să se miște cît mai puțin și se produce un cerc vicios. Starea articulației se înrăutățește din ce în ce. Un mare număr de artroze, în special la vîrste înaintate, au originea în viața sedentară, în insuficiența mișcărilor. Artrozele se agravează și mai mult atunci cînd, din cauza durerilor în articulație, se evită mișcarea. Dimpotrivă, sarcina funcțională, mișcarea, cînd este exersată cu perseverență și sistematic, ameliorează, puțin cîte puțin, starea articulațiilor bolnave și, în final, suprimă durerea.

Exercițiile Hatha Yoga țin seama de toate acestea. Ele fac să se miște toate articulațiile, provocînd mișcările integrale, chiar maximale, pe care articulațiile respective le permit. Pentru executarea mișcărilor în anumite articulații se utilizează cîteodată chiar forța din afară. Această „forță externă", în anumite assanas, este greutatea propriului corp, în timp ce în altele este forța mîinilor. Spre exemplu, pentru executarea poziției „lotus", se apucă planta piciorului cu amîndouă mîinile și se trage cu putere spre corp, în scopul provocării unei flexii maximale în articulația genunchiului și o destindere maximală în articulația coxofemurală, care este în realitate obstacolul cel mai frecvent în calea executării „lotus"-ului, din cauza mobilității sale foarte limitate provocată de lipsa ei de utilizare.

Este în afară de orice îndoială că pozițiile Yoga exersează articulațiile, le fac sensibil mai mobile, ceea ce conferă suplețe întregului corp, îl face în special mai elastic, mobil și frumos. Este cert că persoanele vîrstnice care execută cu regularitate exercițiile yogilor își păstrează mobilitatea articulațiilor chiar pînă la o vîrstă foarte înaintată. Aceasta privește articulațiile coastelor și ale cuștii toracice în general, ca și multiplele articulații mici ale coloanei vertebrale. Astfel se evită anchilozele care invalidează corpul și chiar osificarea articulațiilor coastelor și ale coloanei vertebrale, atît de frecvente la persoanele vîrstnice.

În sistemul lor, care atinge toate părțile corpului și toți mușchii, ba chiar mușchii oculari, yogii au neglijat mușchii mimicei feței, ca și exercițiul mușchiului mioid al gîtului — platysma. Totuși, această musculatură e de mare importanță pentru conservarea prospețimii, a mobilității și a proprietăților expresive ale feței. La o vîrstă înaintată, inevitabil, musculatura mimicei feței se atrofiază dacă nu este exersată în mod adecvat. Această atrofie a mușchilor mimicei feței nu numai că face să se scofîlcească și să se sbîrcească pielea feței, dar dă și un oarecare aspect de mască, o lipsă de mobilitate și de expersivitate a feței persoanelor vîrstnice. Iar atrofia mușchiului mioid — platysma — determină o slăbire a pielii gîtului.

Acest exemplu arată din nou cît de important se dovedește exercițiul polivalent și mai ales continuarea lui la o vîrstă înaintată pentru păstrarea prospețimii, a tinereții și a supleței corpului omenesc, menținerii vitalității lui și a capacității sale de lucru chiar și la bătrînețe.

Vechii yogi cunoşteau toate acestea încă din timpurile de cu mult înaintea erei noastre, le-au încercat şi le-au aplicat cu succes în practica curentă a vieţii. Cu alte cuvinte, cunoşteau şi au aplicat următoarea lege biologică fundamentală: *sarcina funcţională este o nevoie vitală, o necesitate. Ea trebuie aplicată de o manieră perfect conştientă, sistematică şi dozată sub formă de exerciţii, de antrenament. Numai în aceste condiţii sarcina funcţională formează şi perfecţionează organismul omenesc, organele şi sistemele sale, mergînd chiar pînă la ultima sa celulă.*

Descoperind această acţiune într-adevăr uimitoare, aproape miraculoasă a sarcinii funcţionale, cu ajutorul exerciţiilor fizice, vechii yogi hinduşi, reflectînd asupra cauzalităţii, nu puteau să o explice altfel decît cu ajutorul sistemului de cunoştinţe de care dispuneau pe atunci, generalizate în ideologia şi concepţia lor despre lume, transmisă din generaţie în generaţie.

Această renovare şi această creştere a vitalităţii şi a forţei psihice reale a corpului erau atribuite de ei unui oarecare principiu divin, venind din exterior, umplînd întregul cosmos. Este Prana". Cînd se fac exerciţii, se fac assanas, se practică exerciţiile de respiraţie — prana yama — se absoarbe profund în propriul interior această substanţă cosmică miraculoasă: ea renovează organismul nostru şi îi dă o vitalitate şi o forţă sporită.

Ceea ce este cel mai interesant şi ce trebuie subliniat în concepţia yogilor este că ei au, în pofida tuturor acestor lucruri, o gîndire cauzală, materialistă, apreciind că corpul este capabil să se autorenoveze, dar în acest scop trebuie să absoarbă „ceva" din exterior, ceva din mediul cosmic. Dar pentru a putea absoarbe acest „ceva", aşa-numitul „prana", omul trebuie să exerseze assanas şi să practice exerciţii respiratorii.

Această concepţie nu e chiar atît de depărtată de cunoştinţele ştiinţifice moderne cum ar părea la prima vedere. Iar dacă se admite că faimoasa substanţă „divină", „prana", este oxigenul din atmosfera noastră, care nu este decît una din componentele sale şi care, în acele timpuri, era necunoscută yogilor, atunci cu adevărat exerciţiile corporale, cu ajutorul respiraţiei intensificate pe care o condiţionează, măresc consumul de oxigen şi începînd a fi executate, după cum vom vedea mai tîrziu, devin cauzele îmbogăţirii organismului cu noi sarcini energetice care nu se pot cuceri altfel. Desigur, pentru această acumulare de sarcini energetice, în afară de oxigen, alte substanţe, pe care organismul le obţine din alimentaţie, sînt de asemenea necesare. Dar oxigenul căpătat prin procesul respiraţiei intratisulare şi al fosforolizării oxidante care îi este asociată reprezintă cel mai important factor pentru sintetizarea şi acumularea în corp a substanţelor înalt energetice, conţinînd fosfor, cum ar fi acidul creatinfosforic şi acidul adenozintrifosforic. Aceste substanţe constituie o sursă deosebit de preţioasă de energie: ele au o enormă importanţă pentru organism. Creşterea cantităţii prezente în organism reprezintă o vitalitate crescută, o forţă şi o capacitate de lucru mărite şi, dimpotrivă, diminuarea progresivă şi de durată a prezenţei lor în organism marchează declinul forţelor psihice, al capacităţii de lucru fizic şi intelectual.

Pe atunci, yogii nu cunoşteau existenţa oxigenului, dar, cu ajutorul acumulărilor prilejuite de experienţa personală şi graţie unei observaţii minuţioase, ajunseseră la concepţia că în cosmosul care ne înconjoară trebuie să existe o substanţă oarecare necesară vitalităţii pe care organismul o absoarbe cu ajutorul respiraţiei („prana yama") şi care exercită o acţiune uimitoare asupra lui.

În ce constă această acţiune uimitoare şi care este rolul sarcinii funcţionale prin exerciţii corporale în general, în legătură cu consumul de oxigen şi cu procesele de respiraţie internă şi tissulară, care, asociată fosforolizării oxidante face ca organismul omenesc ce se antrenează, se perfecţionează autorenovîndu-se? În ce constă chiar această autorenovare?

Friedrich Engels, care a fost unul dintre cei mai mari eruditi ai ştiinţelor naturale din vremea sa, în remarcabila sa lucrare *Anti-Düring*, a dat o definiţie genială a vieţii. După el, viaţa este *„modul de existenţă al corpurilor albuminoide, şi acest mod de existenţă constă în principal în reînnoirea constantă, de către ele însăşi, a componentelor chimice ale corpului".*

Toţi biologii, în răsărit ca şi în apus, sînt de acord asupra acestei definiţii a vieţii. În zilele noastre, ştiinţa a demonstrat efectiv această autoreno-

vare cu ajutorul metodei moderne a „atomilor marcați". S-a demonstrat că, efectiv, compoziția atomică a corpului nostru se reînnoiește fără încetare și că această reînnoire se efectuează mult mai repede decît credeau savanții. Din acest motiv, anumiți autori, cum ar fi de exemplu savantul sovietic L. N. Pluci vorbește despre „vîrtejul metabolic", într-atîta de repede se desfășoară procesele metabolice în materia vie, într-o autorenovare constantă.

Totuși, pînă de curînd se aprecia că această autorenovare a organismelor vii și a materiei vii, în general, se făcea de la sine, automat. Dar nu este deloc așa. Procesele de autorenovare sînt acționate, sînt puse în mișcare numai prin sarcina funcțională. La baza acestei sarcini funcționale stă excitația. Excitația este starea activă a materiei vii, a celulei vii sau a organismului întreg. Atunci cînd o celulă glandulară este adusă în stare de excitație, ea produce și degajează secreția care îi este specifică. Aceasta este starea ei activă. Cînd o celulă nervoasă motrică este adusă în starea de excitație ea produce și emite o impulsie nervoasă — aceasta este starea ei activă.

Celula glandulară ca și fibra musculară și celula nervoasă, se cheltuiesc atunci cînd lucrează și se epuizează, „se obosesc". Lucrul solicită o cheltuială de energie și aceasta este obținută prin descompunerea, cheltuirea substanțelor înalt energetice, cum ar fi glicogenul, creatinfosfatul și acidul adenozintrifosforic.

Cînd se execută un anumit exercițiu corporal de mai multe ori la rînd, se face o încărcare funcțională și, după un anumit timp, se simte oboseala. În sfîrșit se oprește, obosit, pentru a se odihni puțin. Totuși, repausul după un exercițiu și oboseală nu este o stare normală de repaus. Cercetările au demonstrat că organul sau organismul obosit devin, în cursul repausului, sediul unor animate procese de renovare. Organismul obosit absoarbe avid oxigen, ca și substanțe din mediul ambiant sub formă de hrană și prin intermediul lor se restabilește înlocuind substanțele uzate prin altele noi. În ultimă instanță, toate acestea se produc sub uimitorul efect al oxigenului. Acesta din urmă, supunînd combustiei biologice glicogenul, eliberează energia chimică necesară pentru resinteză și pentru reconstituirea creatinofosfatului și a acidului adenozintrifosforic care se epuizează în cursul lucrului. Reconstituirea lor nu se efectuează numai pînă la nivelul inițial, ci, cu regularitate, îl depășește, ca urmare a unei legi naturale. Se obține astfel o anumită superreconstituire — faza de exaltație. Dacă simțim din nou capacitatea de lucru, după repausul de reconstituire, și aceasta în momentul în care a survenit faza de exaltație, constatăm că acum capacitatea de lucru este superioară celei de dinaintea sarcinii funcționale, grație tocmai superreconstituirii și acumulării de sarcini energetice noi, ca și a unor noi albumine de reducție.

Cercetările școlii din Leningrad, ale lui N. N. Iakovlev și ale colaboratorilor săi Iampolskaia, Ceagovert, Rogodin etc au demonstrat că în timpul fazei de exaltație se găsesc în mușchi mai mult glicogen, mai mult fosfat creatinic și mai mult albumino-azot decît înaintea sarcinii funcționale. Cercetările altor autori sovietici, cum ar fi Barskia și Muzikant, Neciparenko și Guimelreich, efectuate asupra mușchiului cardiac, au demonstrat mai tîrziu o creștere a acidului adenozintrifosforic în timpul fazei de exaltație. Grație acestei acumulări de sarcini energetice noi și de albumine structurale, capacitatea de lucru sporește.

Tocmai acest ciclu de procese metabolice începe prin sarcina funcțională. în timpul căreia se cheltuiesc substanțe și se ajunge la o epuizare și la oboseală provocînd oprirea lucrului și trecerea la un repaus de restabilire; acest ciclu, care se continuă prin procesul de restabilire, se caracterizează prin fenomene de oxidare (combustie) biologică în țesuturi — așa-numitul lanț respirator; asociat fosforolizării oxidante, adică procesului de biosinteză, acumulînd pe durata fazei de exaltație potențiale energetice noi și albumine structurale noi; tocmai acest ciclu reprezintă ciclul de autorenovare.

Dacă lucrul fizic (sarcina funcţională) nu este repetat, faza de exaltaţie diminuează şi dispare progresiv. Capacitatea de lucru scade pînă la nivelul de plecare şi chiar dedesubt dacă lipsa sarcinii funcţionale durează mai mult.

Cu toate acestea, dacă sarcina funcţională este repetată sistematic, zilnic, cel mai bine în timpul fazei de exaltaţie, sub formă de exerciţiu, de antrenament, atunci modificările substanţelor fazei de exaltaţie se accentuează, devin permanente. Organul sau organismul în întregime exersat trece la un nivel nou şi mai ridicat de perfecţiune structurală. Masa sa creşte, acest fenomen uimitor prin esenţa sa fiind cunoscut în biologie şi medicină sub denumirea de „hipertrofie de lucru".

Hipertrofia de lucru este un exemplu clasic de autorenovare la un nivel mai ridicat de perfecţiune structulară şi funcţională, condiţionat numai de sarcina funcţională dacă ea este realizată datorită capacităţii materiei vii şi a organismului viu de a se reconstitui printr-o superreconstituire (exaltaţie) după epuizare şi oboseală.

Tocmai această capacitate, care reprezintă o diferenţă fundamental calitativă a materiei vii şi a organismelor vii, în comparaţie cu materia moartă (minerală) şi cu lucrurile care sînt făcute din ea. Fiind obligată să lucreze, maşina se uzează şi, în final, devine inaptă pentru folosinţă. Uzura ei este un proces irevocabil, dat fiind că, în piesele maşinii, nu există proces de reconstituire. Ele nu se pot autorenova. Procesele de autorenovare prezintă o particularitate caracteristică, o proprietate, calitativ nouă, exclusivă a materiei vii, a organismelor vii. Ele sînt acţionate exclusiv prin sarcina funcţională, prin excitaţie. Ea este aceea care pune în mişcare ciclul autorenovării.

Cînd sarcina funcţională, lucrul, excitaţia se defectează (sau lipsesc), ciclul de autorenovare nu poate fi acţionat şi materia vie merge inexorabil spre degradare şi declin. Aceste procese sînt cunoscute în ştiinţă sub numele de involuţie (evoluţie inversă) şi de atrofie (moarte parţială în celule, ţesuturi, organe).

Există deja suficiente fapte experimentale acumulate din care o parte au fost publicate de noi în diferite reviste şi care atestă, fără echivoc, că în organismul unei persoane imobilizate, lipsite de sarcina funcţională, intervin procese de involuţie şi de atrofie, fatale pentru sănătate, şi aceasta în toate organele şi sistemele de importanţă vitală, inclusiv inima, sistemul vascular, sistemul nervos, ca şi în sistemul glandelor cu secreţie internă şi atît de bogatul sistem de fermentaţie.

Organismul omenesc imobilizat poate fi comparat cu o lumînare pe cale de a se consuma în întregime, dat fiind că ciclul de autorenovare nu poate fi acţionat şi că în organism nu se pot efectua procesele de renovare. Chiar în această stare se găsesc de pildă cosmonauţii cînd nava cosmică este pe orbită şi se învîrte în jurul pămîntului. Cosmonauţii aflaţi la bordul navei sînt în afara cîmpului de gravitaţie şi în stare de imponderabilitate. Muşchii lor sînt privaţi de un excitant atît de puternic ca cel pe care-l reprezintă gravitatea. Faptul îi privează de sarcina funcţională. Fiecare mişcare a cosmonautului este executată cu uşurinţă, fără nici un efort. De asemenea, pentru a păstra poziţia aşezat nici o tensiune musculară nu este necesară. Musculatura corpului, şi în special cea antigravitaţională, este privată de tonusul ei permanent, indispensabil pe pămînt pentru menţinerea părţilor corpului (a capului spre exemplu) contra forţei de gravitaţie. Această privare de sarcină funcţională, împinsă la un grad atît de ridicat, aduce după sine, inevitabil, procesul de involuţie şi de atrofie în toate organele şi sistemele cosmonautului dacă nu se iau măsurile necesare pentru ca el să execute în navă exerciţii corporale adecvate. Pentru cosmonauţi, aceste exerciţii sînt, în primul rînd, tocmai exerciţiile cu caracter izometric ale contracţiei musculare. Dat fiind că exerciţiile dinamice cu caracter izometric ale contracţiei musculare sînt efectuate în starea de imponderabilitate, aproape fără nici un efort, exerciţiile izometrice statice trebuie practicate, dacă este posibil, fără întrerupere în timpul stării de veghe şi active a cosmonautului. El trebuie să-şi facă o obişnuinţă din aceasta.

Apoi, este foarte important de subliniat că fenomenele de involuție și de atrofie, rezultat al unei sarcini funcționale reduse sau absente, reprezintă prin însăși natura lor fenomenele îmbătrînirii. Persoanelor vîrstnice le place să se odihnească. Or, repausul și inactivitatea accelerează îmbătrînirea pentru că provoacă procese de involuție și de atrofie în celule și țesuturi, și tocmai acestea sînt fenomenele fundamentale ale bătrîneții.

Repausul este restaurator și salutar numai după o oboseală fizică, atunci cînd procesele de restabilire, de autorenovare sînt acționate. Repausul pasiv, și chiar somnul, trebuie să fie necesare ca să se producă. Totuși, îndată ce procesele de reconstituire se încheie, trebuie ca repausul să fie întrerupt, trebuie ca noua sarcină funcțională să înceapă, trebuie acționat, pus în mișcare noul proces de autorenovare.

În consecință, este indispensabil să se distingă net repausul restaurator după sarcină de repausul involutiv, care nu este precedat de sarcina funcțională.

În timp ce sarcina funcțională edifică și perfecționează corpul din punct de vedere al structurii, repausul involutiv îl îndreaptă spre procesele de degradare internă și de devalorizare, pînă la procese de dezvoltare inverse și la moarte parțială.

În plus, cercetările au demonstrat că, cu cît mai mult procesul de sarcină funcțională, de cheltuială și de oboseală au fost mai intense, cu atît mai intens se vor desfășura procesele de reconstituire autorenovatoare, cu atît mai ridicat va fi nivelul fazei de exaltație, al superrenovării (I. P. Pavlov, Folbort, Mateev).

În consecință, oboseala este un fenomen de dorit în orice sarcină funcțională fizică și intelectuală. Ea este excitantul esențial, provocînd procesele de restabilire și de autorenovare. În consecință, spusele anumitor adepți contemporani ai yogilor, care recomandă executarea exercițiilor Hatha Yoga fără nici un efort sau oboseală, sînt eronate.

Organismul omenesc este astfel constituit încît, asemenea păsării Phoenix, iese — într-o manieră imaginară — renovat și consolidat din focul oboselii, sub acțiunea proceselor intensive ale combustiei biologice în lanțul respirației și fosforolizării oxidante asociate.

Toate efectele expuse ale sarcinii funcționale prin exerciții corporale erau bine cunoscute de anticii yogi hinduși, cu toate că ei nu cunoșteau legile care le condiționau. Știința modernă a știut să descopere aceste legi, să dezvăluiască rolul oxigenului și al metabolismului în general, în procesul de autorenovare al organismelor, după o sarcină funcțională și oboseală.

Din nenorocire, generațiile contemporane, cu toate cunoștințele lor, nu apreciază și nu utilizează cît ar trebui efectele uimitoare și vitalizante ale sarcinii funcționale și ale creșterii consumului de oxigen, cum făceau „yogii necunoscuți".

Fără îndoială, sutele de generații care au creat Hatha Yoga acumulaseră cunoștințe foarte aprofundate asupra organismului omenesc, pornind de la o experiență personală, moștenită, publică sau colectivă. Dar această cunoștință nu era bazată pe legi pe care le descoperiseră, ci pe observație și pe alegerea exercițiilor care dădeau cele mai bune rezultate în cursul miilor de experiențe cu mijloace diferite. Acesta este stadiul empiric al cunoștințelor și al științei omenești. Aceasta din urmă cere o mare muncă sistematică, un foarte mare spirit de observație, de perspicacitate și de gîndire obiectivă. Este mai presus de orice îndoială că, pentru vremea lor, yogii parveniseră la rezultate extrem de prețioase. Moștenitorii lor — generațiile moderne științific formate — trebuie nu numai să preia și să valorifice enorma bogăție moștenită pe care o reprezintă Hatha Yoga, dar de asemenea să o dezvolte pe drumul științei exacte și obiective.

Bine înțeles, această enormă bogăție nu este numai hindusă, ea este universală. Ea trebuie eliberată de anumite stratificații ale timpurilor mai moderne, sub influența culturii occidentale, cum ar fi anumite comentarii și interpretări defectuoase din punct de vedere științific, pentru ca ea să strălucească deplin ca o experiență umană pozitivă, de mai multe ori milenară, cristalizată.

Se mai pune, în sfîrşit, problema misticismului de care s-ar înconjura filozofia hindusă şi sistemul Hatha Yoga în special. Acest misticism nu constituia, cum totul părea să arate, o particularitate caracteristică a anticului sistem Hatha Yoga, la origină. Ea l-a căpătat mai tîrziu, sub influenţa în principal a tendinţelor idealiste puţin ştiinţifice ale civilizaţiei occidentale, ca şi a yogilor hinduşi speculatori, a falşilor autori care simplificau şi degradau teoria Hatha Yoga în scopuri interesate. Sursele sanscrite antice originale nu prezintă deloc lucrurile drept căzînd în această situaţie mistico-idealistă religioasă (K. Kanev). Elucidarea acestui punct necesită, de asemenea, o serioasă muncă de cercetare din partea reprezentanţilor filozofiei ştiinţifice contemporane.

Iată de ce se dovedeşte atît de indispensabilă în vremea noastră explorarea şi dezvoltarea sistemului Hatha Yoga cu ajutorul metodelor şi mijloacelor ştiinţifice moderne, care descoperă adevăratele legi, ce stau la baza assanas-urilor şi a exerciţiilor de respiraţie „prana yama".

Carnet de antrenament

LIA MANOLIU

DATE PERSONALE:

— **Născută: 25 aprilie 1932**
— **Greutate: 87 kg**
— **Înălțime: 1,76 m**
— **Profesia: inginer**
— **Căsătorită, maestră emerită a sportului**

Întrebările revin ca un „leit motiv" : care e secretul rezultatelor mele din acest an? Cum se face că după atîția ani de atletism mai realizez recorduri?

De fapt nu e vorba de nici un secret. Toți sportivii de performanță îl cunosc : e munca îndîrjită, e dorința de mai mult și căutarea căilor de realizare a întrecerii cu tine însuți, e încrederea că munca și perseverența ta nu te vor dezamăgi, în ciuda lunilor sau chiar a anilor de insucces.

Într-o activitate sportivă îndelungată în mod inevitabil apar și ani „negri" în care deși muncești la fel de mult și conștiincios rezultatele se lasă așteptate. Care să fie cauza? Din experiența mea am ajuns la concluzia că șablonarea programelor de antrenament, executarea mecanică după același tipic a antrenamentelor duc inevitabil la plafonare. Ai avut un sezon bun? Foarte simplu, iei programele de antrenament făcute și le repeți și în anul următor! Ești convins că mergi la sigur. Doar lucrurile au ieșit o dată bine... Și, cînd colo, eșec!

Fiecare sezon e o treaptă în evoluția ta sportivă și ca atare trebuie pregătit în mod special. Bineînțeles că e legat de cel anterior, mai bine zis de toate sezoanele anterioare. Din ele trebuie să reții ce este mai bun, exercițiile și procedeele de pregătire care te-au ajutat, și cărora trebuie să le schimbi intensitatea și volumul. Dar ca să urci încă o treaptă, trebuie să mai adaugi totdeauna ceva nou. Mereu să cauți noi exerciții, noi forme de pregătire, mai evoluate, mai complete, altminteri riști că cobori chiar de pe treapta pe care te afli.

Evoluția uimitoare a performanțelor pe plan mondial ne arată o continuă preocupare pentru nou. Dacă vrei să ții pasul, trebuie să aplici

metodele şi procedeele cele mai noi (cu riscul stagnării sau chiar al nereuşitei).

Din programele de antrenament ale celor mai buni aruncători de disc am folosit o serie de exerciţii care m-au ajutat numai cînd le-am adaptat calităţilor şi posibilităţilor mele.

Deci, problema este: cum *şi cît să foloseşti din ceea ce fac alţii? Evoluţia rezultatelor mele în decursul anilor arată în ce măsură am reuşit să mă adaptez la cerinţele moderne ale antrenamentului:*

— 1949 — 37,03 m;
— 1950 — 41,44 m, cel mai bun rezultat mondial de junioare;
— 1951 — 41,15 m;

— 1952 — 43,68 m, locul VI la J. O.;

— 1953 — 43,38 m;
— 1954 — 45,96 m;
— 1955 — 46,02;

— 1956 — 47,24 m, locul IX la J. O.;

— 1957 — 45,80 m;
— 1958 — 47,28 m;
— 1959 — 49,88 m;

— 1960 — 53,21 m locul III la J. O.;

— 1961 — 54,29 m, pocul III în clasamentul mondial;

— 1962 — 53,18 m;
— 1963 — 54,23 m, locul VII în clasamentul mondial;

— 1964 — 56,97 m, locul III la J. O. şi locul IV în clasamentul mondial;

— 1965 — 51,48 m;
— 1966 — 53,76 m, locul XIII în clasamentul mondial;

— 1967 — 51,66 m;
— 1968 — 59,22 m, nou record naţional şi balcanic.

Anii olimpici — stimulentul — participarea la J. O. m-a ajutat întotdeauna să depăşesc un prag al posibilităţilor mele fizice şi psihice pe care-l consideram de netrecut.

Pregătirea pentru sezonul 1968 am început-o în 15 decembrie 1967. Am plecat la drum handicapată de:

— sezonul 1967 încheiat cu un rezultat submediocru de 51,66 m;

— neîncrederea celor din jur, care puneau insuccesele anului 1967 pe seama vîrstei mele;

— o gripă rebelă care mă redusese la proporţiile mele de junioară (e vorba de greutate).

În schimb, aveam ca ajutor sprijinul moral al soţului meu care a fost mereu alături de mine (n.r. Mihai Raica fost campion la disc şi care din anul 1964 este antrenorul Liei Manoliu) şi dorinţa continuă de a face atletism şi de a realiza mai mult ca niciodată o performanţă mare.

Şi fiindcă a venit vorba de vîrstă, sper ca exemplul meu să fie o nouă dovadă împotriva concepţiei greşite înrădăcinate în atletismul nostru, că marile performanţe sînt limitate de vîrstă. Sînt exemple atît de numeroase care dovedesc contrariul. Longevitatea sportivă de înaltă performanţă a unui Consolini, Klics, Dumbadze, Zîbina, Sidlo, Zatopkova, Oerter, Fikotova, Conolly, Klim, demonstrează că probele de aruncări, probe tehnice prin excelenţă pot fi practicate cu succes pînă la vîrste înaintate.

În perioada pregătitoare de iarnă am lucrat în fiecare zi între 3 şi 4 ore de antrenament în felul următor: 4 antrenamente de pregătire fizică generală, 3 antrenamente de tehnică şi 2 antrenamente de forţă (haltere).

Iată conţinutul unei săptămîni de antrenament din perioada 29 ianuarie — 5 februarie 1968.

Luni *antrenament cu caracter de pregătire fizică generală, cu accent pe dezvoltarea forţei picioarelor:*

— 15' încălzire generală;

— 45' exerciţii pentru dezvoltarea forţei în picioare: cîte 4 reprize a 20 de repetări de pas sărit, pas săltat, sărituri ca broasca etc;

— 10' exerciţii pentru abdomen şi spate la spalier;

— 10' săritură fără elan la groapa cu nisip: în lungime, triplusalt, pentasalt;

— 5' exerciţii izometrice pentru braţe;

— 6 × 50 m alergare lansată.

Ora 21: *antrenament de tehnică în sală:*

— 20 aruncări fără piruetă;
— 50 aruncări cu piruetă.

Marţi. *Antrenament pentru forţă:*

— 10' încălzire specială;

— 15' exerciţii cu ganterele de 2,5 kg;

— *îndreptări de trunchi: 6X50; 4X70; 2X90 kg;*
— *tragerea barei la piept: 6×30; 4×50; 2(3×60) kg;*
— *smuls: 6X30; 2(3X50)kg;*
— *genuflexiuni: 6×40; 4×60; 2(4X70); 2(3X80) kg;*
— *semiflexiuni: 6 × 90; 6 × 100; 6×110 kg;*
— *împins culcat: 6×40; 4×50; 2(3×60) kg;*
— *rotări de trunchi 2(10×65) kg;*
— *30' exerciții cu bara de 20 kg pentru bicepși, pectorali, dorsali;*
— *15' exerciții de mobilitate.*

Miercuri. *Antrenament de pregătire fizică generală cu accent pe viteză:*
— *15' încălzire generală;*
— *4×30 m alergare cu joc de glezne;*
— *4×30 m alergare cu genunchii sus;*
— *6×30 m alergare accelerată;*
— *6×30 alergare cu start de jos;*
— *4 reprize a 10 repetări, exerciții în circuit pentru: abdomen, spate, părți laterale;*
— *10' exerciții cu specific pentru disc, din stînd pe bancă — rotări, ducerea ltaerală a brațelor etc;*
— *6X50 m alergare lansată.*

Ora 21 — *antrenament de tehnică pentru disc:*
— *20 aruncări fără piruetă;*
— *50 aruncări cu piruetă.*

Joi *antrenament de pregătire fizică cu accent pe dezvoltarea forței în picioare și brațe:*
— *15' încălzire generală;*
— *4 reprize a 10 repetări, exerciții de sărituri: pași săriți, pași săltați, sărituri ca broasca;*
— *40' aruncări cu greutatea de 4 kg: fără elan, cu elan, peste cap, din față, ca discul;*
— *15' exerciții de izometrie generală;*
— *6×50 m alergare lansată.*

Vineri *antrenament de forță:*
— *10' încălzire generală;*
— *15' exerciții speciale cu gantere de 2,5 kg;*
— *îndreptări de trunchi: 6×40; 4×60; 4×80 kg;*
— *smuls: 6×30; 6×40; 2(4×50) kg;*
— *aruncat: 6×30; 6×40; 2(4×50) kg;*
— *genuflexiuni cu săritură: 6×40; 4×50; 4×60; 2(3×70) kg;*
— *forfecări cu 40 kg, 3×10 repetări;*
— *împins culcat: 4×40; 4×50; 2(2X60); 1X65; 1X70 kg;*
— *exerciții cu discuri de 5 kg pentru umeri, părțile laterale ale trunchiului.*
— *30' exerciții de mobilitate.*

Ora 21 *antrenament de tehnică la sală:*
— *15' imitări de piruetă;*
— *40' aruncări de disc cu piruetă.*

Sîmbătă *antrenament de pregătire fizică generală;*
— *15' încălzire generală;*
— *4X30 m alergare cu joc de glezne;*
— *4×30 m alergare cu genunchii sus;*
— *4×30 m alergare accelerată;*
— *4×30 m alergare cu start de jos;*
— *4 reprize a 10 repetări exerciții în circuit pentru: abdomen, spate, părți laterale;*
— *10' exerciții de izometrie generală;*
— *6×50 m alergare lansată.*

Antrenamentele de tehnică, făcute seara după ora 21, cînd sala Floreasca era liberă, le-am executat cu multă atenție, astfel că la sfîrșitul lunii februarie eram pusă la punct cu tehnica de aruncare. Primul antrenament în aer liber așteptat ca de obicei cu multe emoții — mai zboară discul sau nu? — mi-a adus satisfacția unor aruncări de 52 m!

În celelalte sezoane începutul îl făceam cu aruncări de 46—47 m și aveam nevoie de cel puțin o lună de zile ca să ajung la 52 m.

Săptămîna de la 3 la 10 iunie 1968, la sfîrșitul căreia am aruncat la Constanța 57,34 m (un nou record) cuprindeau următoarele antrenamente:

Luni *antrenament de tehnică:*
— *10' încălzire generală;*
— *10' exerciții de acomodare cu discul;*
— *18 aruncări fără piruetă;*
— *50 aruncări cu piruetă.*

Marți *antrenament de forță:*
— *10' încălzire generală;*
— *15' exerciții speciale cu gantere de 2,5 kg;*
— *îndreptări de trunchi: 4×50; 4×70; 4×90; 3×110 kg;*
— *tragerea barei la piept a halterei; 4X70; 4X80; 4X90; 3X100; 3X110; 3×70; 1×80; 1×85 kg;*
— *smuls: 4×40; 4×60; 3×70 kg;*
— *genuflexiuni: 4X50; 4X60; 4×70; 4×80; 4×90; 3×100; 3×110; 1×120 kg;*
— *semiflexiuni: 6×120; 6×130; și 6×140 kg;*

— *împins culcat: 4×50; 4×60; 4X70; 3X80; 1X90 kg;*
— *10' exerciții cu bara de 20 kg pentru umeri, pectorali și dorsali;*
— *2×10 rotări de trunchi cu 60 kg;*
— *15' exerciții pentru abdomen, spate, părțile laterale;*
— *15' exerciții de mobilitate.*

Miercuri *antrenament de tehnică:*
— *15' încălzire generală;*
— *10 aruncări fără piruetă;*
— *30 aruncări cu piruetă.*

Joi *antrenament de pregătire fizică generală:*

— *15' încălzire generală;*
— *6×30 m alergare lansată;*
— *10' exerciții de izometrie generală;*
— *10' săritură fără elan la groapa cu nisip: lungime 2,50 m, triplusalt 6,70 m;*
— *10' aruncări cu greutate de 4 kg: fără elan 13,54 m; peste cap 16,26 m.*

Sîmbătă — *concurs la Constanța, meciul între orașele București—Köln: locul I, cu 57,34 m (nou record).*

Rezultatele de control la haltere, sărituri și aruncări au evoluat în mod spectaculos de-a lungul întregii perioade de pregătire, demonstrîndu-mi că sînt pe drumul cel bun.

Astfel la haltere:

După cum se vede, calitățile fizice au crescut mult față de sezonul olimpic 1964. Rezultatele la disc nu au crescut în aceeași măsură. Cred că tot emoția e cea care mă împiedică să realizez și în concursuri aruncările lungi de la antrenament.

Un lucru pozitiv este faptul că performanțele mari nu mă mai sperie.

Am pierdut mult din ... respectul pe care-l aveam înainte pentru un rezultat de 55 m, și care mă făcea ca o dată realizată această cifră să mă mulțumesc cu ea și să nu mai încerc să o depășesc.

Îndrăznesc să mă gîndesc chiar la cifre în jur de 60 m. Singura mea grijă e ca numărul mic de concursuri care au mai rămas pînă la sfîrșitul sezonului să-mi dea ocazia să realizez acest vis al oricărui aruncător de disc — 60 m.

PROCEDEU	Dec. 1967	Ian. 1968	Febr. 1968	Martie 1968	Apr. 1968	Mai 1968	Recordurile din anul 1964
Îndreptări de trunchi	70 Kg	90 Kg	100 Kg	110 Kg	120 Kg	130 Kg	100 Kg
Tragerea barei la piept	50 Kg	65 Kg	70 Kg	75 Kg	85 Kg	90 Kg	70 Kg
Genuflexiuni	60 Kg	90 Kg	100 Kg	110 Kg	120 Kg	130 Kg	105 Kg
Împins culcat	50 Kg	65 Kg	75 Kg	85 Kg	90 Kg	90 Kg	70 Kg

Norme de control

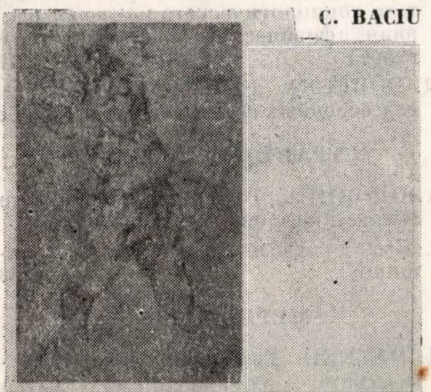
Proba	1968	1964
Săritura în lungime fără elan	2,53 m	2,38 m
Săritură triplusalt fără elan	6, 87 m	6,78 m
30 m cu start de jos	—	4"7/10
Aruncarea greutății fără elan	13,68 m	12,40 m
Aruncarea greutății cu elan	14,56 m	13,50 m
Aruncarea greutății peste cap	16,78 m	14,30 m
Lansarea greutății ca discul	16,50 m	15,00 m
Trageri în brațe	8 bucăți	2 bucăți
Aruncarea discului de pe loc	59 m	44,80 m

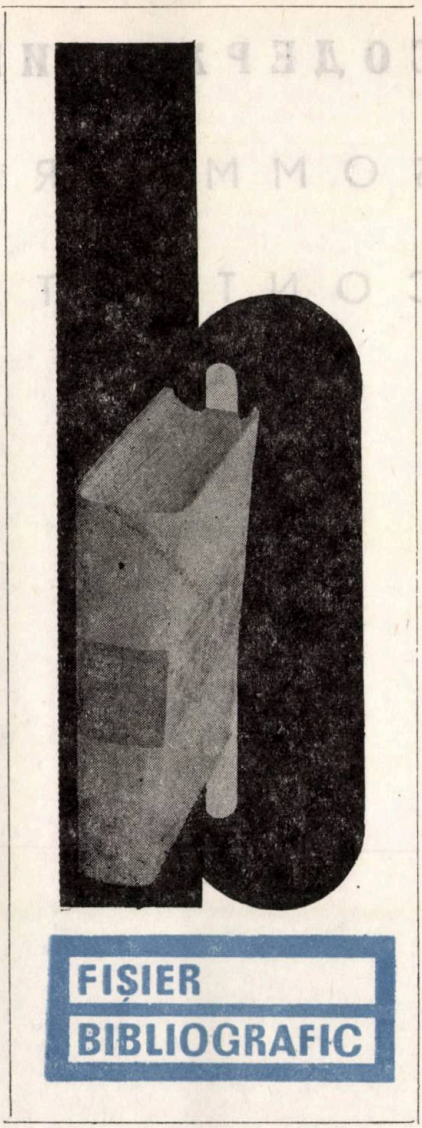
Din discuțiile avute cu cele mai bune aruncătoare din lume, recordmena mondială Liesel Westerman (R.F.G.) 62,54 m și campioana R.D.G. Karin Ilgen — 61,54 m, care au avut ocazia să se antreneze și să concureze în Mexic, am dedus că locul de disputare al J. O. nu e ideal pentru realizarea de mari performanțe la disc. Ele au susținut același lucru, și anume că deși se găsesc într-o formă deosebită n-au reușit acolo decît rezultate modeste, cu mulți metri sub posibilități, fiind mereu urmărite de senzația că, în ciuda forței și bunei tehnici, materialul cade mult prea repede. Să fie de vină altitudinea, clima umedă, sau emoția concursului preolimpic? Deci, problema se pune nu în realizarea de recorduri, ci în lupta pentru un loc cît mai bun.

F. COSTIN

Autorul își propune o contribuție esențială la procesul științific de pregătire a boxerilor, date rezultate din experiența personală și aceea a antrenorilor fruntași. Felul în care este prezentat materialul, îl face accesibil și util antrenorilor și instructorilor de box. Dăm cîteva din capitolele mai de seamă ale lucrării: „Exerciții pentru dezvoltarea calităților fizice corelate", „Exerciții pentru dezvoltarea calităților fizice specifice", „Complexe de exerciții cu lovituri în aer sau la sac pentru dezvoltarea îndemînării speciale". Cartea a apărut în Editura CNEFS, 1968

C. BACIU





Autorul își propune o lucrare de anatomie funcțională aplicată la exercițiile fizice și sport, lucrare care să ajute antrenorii în pregătirea lor științifică, profesorii și studenții de educație fizică.

Într-un stil accesibil, sistematizată în 8 capitole mari din care spicuim: „Caracteristicile morfo-funcționale ale organelor aparatului locomotor", „Anatomia funcțională și biomecanica segmentelor corpului omenesc", „Desprinderile motorii complexe".

Cartea a apărut în Editura CNEFS în 1967.

СОДЕРЖАНИЕ

SOMMAIRE

CONTENTS

ТЕХНИКА, МЕТОДИКА, ТРЕНИРОВКА

Л. БАРОГА: Тренировка молодых культуристов 1

И. МУРЕШАНУ: Динамика усилия до соревнования, во время соревнования и после соревнования 9

АЛ. МЕРИКА: Из методики обучения толчка с опорой на прыжках в высоту 18

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

МАРГАРЕТА БОЛОГА: К росту эффективности и динамичности урока физического воспитания с девушками X класса 23

Л. НАВОДАРСЗКИ: Установление контрольных показателей в лёгкой атлетике на основе показателей физического развития учащихся (15—18 лет) 32

СПОРТ, РЕКРЕАЦИЯ, ЗДОРОВЬЕ

КОРНЕЛИЯ МУРЕШАН: Организация свободного времени дошкольников физическими упражнениями .38

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

К. АЛЕКСАНДРЕСКУ, Е. ЕНЧУ: Изменение пропорций тела юношей и девушек от 7 до 11 лет 42

МНЕНИЯ – КОНСУЛЬТАЦИИ

Н. ПОСТОЛАКЕ: Некоторые показатели социологического изучения влияния физического воспитания и спорта 49

Д. ПОПЕСКУ КОЛИБАШИ: Выводы долгосрочных соревнований . . . 53

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

А. ОДОКЯН: Вклад „Общества по гимнастике, спорту и музыке"

Г. Яссы в развитии физического воспитания 58

МЕРИДИАНЫ

Д. МАТЕЕВ: Гиндусская система физическими упражнениями Хатха Йога 63

ЗАПИСЬ ТРЕНИРОВКИ

ЛИЯ МАНОЛИУ 72

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

TÉCHNIQUE — MÉTHODIQUE-ENTRAINEMENT

L. BAROGA : L'entraînement des jeunes culturistes 1
I. MUREŞAN : La dynamique de l'effort avant pendant et aprés le concurs 9
AL. MERICA : La méthodique de la détente avec appui-bloquage au saut en hauteur . 18
MARGARETA BOLOGA : Contribution à l'accroîssement de l'efficience et de la dynamisation de la leçon d'éducation physique chez les classes X-ème (filless) 23
L. NAVODARSZKY : L'établisation des normes de contrôle en athlètisme en base des indices de développement physique des éléves (15—18 ans) 32

SPORT — RÉCRÉATION — SANTÉ

CORNELIA MUREŞAN : L'organisation du temps libre des préscolaires par les exercices physiques 38

MÉDICINE SPORTIVE

C. ALEXANDRESCU, E. ENCIU : La modification de certaines proportions du corps chez les garçons et les filles de 7—11 ans 42

OPINIONS — CONSULTATIONS

N. POSTOLACHE : Indicateurs concernant l'étude sociologique de l'influence de l'éducation physique et du sport . 49
D. POPESCU—COLIBAŞI : Enseignements des compétitions de longue durée . . . 53

PAGES D'HISTOIRE

A. ODOCHIAN : La contribution de la „Société de gymnastique, sport et musique" de Jassy au développement de l'éducation physique . . 58

MERIDIENS

D. MATEEV : Le système hindus d'exercices physiques Hatha Yoga 63

BLOC—NOTES D'ENTRAÎNEMENT

LIA MANOLIU 72

FICHIER BIBLIOGRAPHIQUE

TEHNIC — METHODIC — TRAINING

L. BAROGA : The training of the young culturists . . 1
I. MUREŞAN : The dynamic of the effort before, during and after the competition . 9
AL. MERICA : From the method of teaching the block strock systeme in the high jump event 18

PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLS

MARGARETA BOLOGA : Contribution to the growth of the efficiency and the dynamizing of the lesson of physical education with the girls 10-th form classes . . 23
L. NAVODARSZKY : The fixing of the control standards in the track and field events on the basis of the indexes of the physical development of the 15—18 years of age . . 32

SPORT — RECREATION — HEALTH

CORNELIA MUREŞAN : The organization of the spare time of the pre-school children with physical exercices . . 38

SPORTING MEDICINE

C. ALEXANDRESCU ; E ENCIU : The modification of some proportions of the body by the boys and girls between 7—11 years of age . . 42

OPINIOS — CONSULTATIONS

N. POSTOLACHE : Directions concerning the sociological study of the influence of the physical education and sport 49
D. POPESCU COLIBAŞI : Knowledge drawn from long lasting competitions . . . 53

HYSTORY

A. ODOCHIAN : Contributions of the „Society of gymnastic, sport and music" for the develoment of physical education in Iaşi 58

MERIDIANS

D. MATEEV : The hindus systeme of the Hatha Yoga physical exercises 63

TRAINING — NOTE — BOOK

LIA MANOLIU 72

BIBLIOGRAPHICAL RECORD

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele :

— Articolele trimise pentru publicare să fie scrise la mașină. Ele să nu depășească 5—10 pagini pentru lucrările de cercetare științifică și 10—15 pagini pentru cele care tratează probleme generale.

— Lucrările de cercetare științifică să fie redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a) Introducerea — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate.

b) Material și metodă — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparaturii și metodicii utilizate.

c) Rezultate — descrierea sau menționarea sub formă de tabel sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării.

d) Discutarea rezultatelor — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și intepretarea fenomenelor.

e) Concluzii — datele esențiale rezultate din cercetare, redactate în cîteva fraze.

f) Bibliografie — articolele de cercetare științifică și cele cu caracter general vor fi însoțite de o listă bibliografică. Aceasta va conține numai lucrările autorilor menționați în text. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se trece numărul corespunzător lucrării respective în lista bibliografiei. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie în ordine : numele autorului, titlul periodicului, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, orașul și anul apariției.

g) Rezumatele lucrărilor. Toate articolele vor fi însoțite de un rezumat de 150—200 de cuvinte care va conține părțile cele mai importante ale lucrării, redactate pe scurt.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

I. P. I. — c. 5865 | 41 015 | Lei 4

Cinste medaliaților români la J.O.

MEXICO 68

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

educație fizică și sport

11

NOIEMBRIE 1968

Anul XXI

134

CUPRINS

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

I. MATEI: Pregătirea fizică generală şi specifică în bob 1
R. PODLAHA, E. AVRAMOFF: Mărirea mobilităţii articulare prin mişcări de întindere pasivă 14
V. NEAGU: Aspecte tactice în patinajul artistic 20

EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂŢĂMÎNT

N. MUNTEANU: Aplicarea circuitului la clasa a XI-a de băieţi . . 29

MEDICINA SPORTIVĂ

I. BÎLCEA: Perturbaţii şi dificultăţi care pot surveni în timpul antrenamentului autogen 35

OPINII — CONSULTAŢII

I. TUDUSCIUC: Evaluarea rezultatelor la educaţia fizică 42
CLAUDIA MUJICICOV, MARIA IONESCU: Discuţii pe marginea conţinutului şi organizării lecţiei de educaţie fizică din învăţămîntul superior 49

FILE DE ISTORIE

MAGDALENA MUŞAT: Oameni de cultură din Transilvania secolului trecut, despre educaţia fizică — Simion Bărnuţiu 52
N. CORDOŞ: Străvechii locuitori ai meleagurilor noastre cunoşteau patinele 56

MERIDIANE

M. HEBBELINCK: Despre valoarea şi rolul educaţiei fizice şi sporturilor în organizarea timpului liber 59

CARNET DE ANTRENAMENT

D. ALEXANDRESCU: Antrenamentul alergătorilor de semifond . . 63
INSIGNA „CERCURILE OLIMPICE" 70

FIŞIER BIBLIOGRAFIC

COLEGIUL DE REDACŢIE

TIBERIU ARDELEAN, ELENA COSAC, OCTAV DIMITRIU, ELENA DOBINCĂ (redactor responsabil), ION DRĂGAN, MIHAI EPURAN, MIRON GEORGESCU, ILIE ISTRATE, MARIA IONESCU, GHEORGHE MITRA, ALEXE NICU, CORNELIU RĂDUŢ, ANGHEL VRABIE

În numărul viitor al revistei veţi putea citi:

- **A XIX-a ediţie a J. O. Mexic, rezultatele întrecerilor finale**
- **Forma sportivă la biatlon necesită o rezolvare mai bună** de C. Tiron

Redacţia: Bucureşti, Str. Vasile Conta nr. 16. Telefon 12.12.25 Costul unui abonament pe un an lei 48

Căsuţa poştală nr. 34

Prezentarea artistică: N. CLAUDIU
Tehnoredactarea: M. MĂNESCU

Coperta I şi a IV-a: Sportivii români medaliaţi la J. O. de la Mexic.

Foto: P. Romoşan şi I. Mihăică

Proletari
din toate țările,
uniți-vă!

REVISTĂ
TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

educație fizică și sport

Anul XXI Nr. 11 NOIEMBRIE 1968

Prof.
ION MATEI
Liceul nr. 1 — Sinaia

PREGĂTIREA FIZICĂ GENERALĂ ȘI SPECIFICĂ ÎN BOB

Pentru a ajunge la rezultate valoroase, pregătirea boberilor trebuie să fie orientată în special spre:

a) asigurarea unui caracter complex, multilateral, variat, folosind mijloacele mecanice (bob cu roți, carturi), precum și alte exerciții fizice, jocuri etc;

b) menținerea pregătirii fizice generale pe toată durata anului (inclusiv în etapele antrenamentului de pregătire, cînd folosim unele mijloace mecanice: aviație, carting, motociclism) și mai ales în perioada competițională;

c) asigurarea unui regim de viață și antrenament corespunzător condițiilor de desfășurare a competițiilor în nocturnă;

d) mărirea numărului de coborîri pe pîrtii diferite în condiții apropiate de concurs. Înaintea marilor competiții, efectuarea unui minim de 40 de coborîri pe pîrtia de concurs;

e) participarea la un număr sporit de concursuri.

CARACTERIZAREA EFORTULUI SPECIFIC

Probele de bob fac parte din grupa eforturilor de intensitate maximală la care se adaugă latura fizică, îndemînarea în pilotare și aspectul psihologic. Ca urmare, pentru piloți veriga fundamentală o constituie pregătirea tehnico-tactică, iar pentru ceilalți echipieri pregătirea fizică generală.

Solicitările la care sînt supuși boberii în timpul unei curse se caracterizează prin eforturi de intensitate maximală într-un timp scurt (maximum 1′ 15″ — 1′ 28″ pe manșă, pe o pîrtie de 1 500 m, din care startul maximum 5″ pe 30 m). Efortul se re-

petă pînă la 4 manșe — la intervale variabile, determinate de organizatori și numărul participanților. Ca atare, factorul principal de progresie în antrenamente îl constituie mărirea vitezei sub toate aspectele: reducerea pauzelor dintre repetările diferitelor exerciții executate cu maximum de viteză (pentru obținerea unui start optim), alternarea judicioasă a acestor elemente de progresie axate pe creșterea intensității efortului, mărirea volumului repetărilor. De asemenea, pentru start și pilotare se recomandă coborîri pe pîrtie.

SELECȚIA

Intrarea tinerilor în arena de concurs presupune anumite cerințe legate de vîrstă (17—18 ani), de nivelul calităților fizice și psihologice, de aplicația pentru pilotaj etc. Avînd în vedere gradul de periclitate specific bobului, pe pîrtie trebuie admiși numai acei tineri dornici și într-adevăr dotați pentru acest sport. Tocmai această complexitate și variație de intensități impune o bună selecție și desfășurarea unui proces de antrenament metodic și bine gîndit.

CALITĂȚILE NECESARE UNUI BOBER

Fizice: viteza sub toate formele ei de manifestare (de deplasare, de execuție și de reacție, în regim de forță, rezistență și îndemînare) forța, detenta, îndemînarea generală și specifică în pilotarea bobului, rezistența în regim de viteză (dublată de rezistența în în apnee și rezistența la suprasolicitările exterioare);

psihologice: calități intelectuale (atenția, gîndirea rapidă, memoria, discernămîntul), morale (spirit de sacrificiu, curaj, îndrăzneală, conștiinciozitate), voință (hotărîrea, stăpînirea de sine, concentrarea).

Deci, manevrarea bobului necesită calități de un înalt grad de complexitate.

Nu trebuie să scăpăm din vedere că adevărata selecție trebuie făcută, ca de altfel în toate sporturile mecanice, în condiții reale și concrete ale specificului bobului, în care stadiul calităților fizice constituie doar o componentă și nicidecum o determinantă.

INDICII DEZVOLTĂRII FIZICE

O dată cu reglementarea greutății bobului, pentru obținerea unui start optim sînt necesari sportivi cu indici ridicați ai dezvoltării fizice generale. Este necesar ca pilotul să aibă o greutate minimă de 70 kg pentru o talie de 1,70 m, sub rezerva că această greutate reprezintă exclusiv „putere", iar prezența lui la start nu este numai simbolică, el aducîndu-și efectiv contribuția la împingere. În schimb, frînarul și mijlocașii trebuie să se înscrie pe următoarele coordonate: 80—85 kg pentru o talie de 1,80—1,85 m, capabili să alerge sub 12,5 secunde pe 100 m și să sară 1,60 m în înălțime.

Reamintim că un echipaj ușor impune adăugare de lest, iar fiecare kilogram de lest în plus trebuie să fie manevrat de un echipaj care dispune de o masă musculară mai mică. De aceea, este necesar să avem echipaje a căror greutate să fie cu cîteva kilograme sub maximum admis de regulament.

CONTROLUL CALITĂȚILOR FIZICE GENERALE ȘI SPECIFICE

Ideea de la care trebuie să plecăm în stabilirea probelor și normelor de control este orientarea lor cît mai aproape de specificul practicării bobului.

Viteza: alergare 30 m cu start de sus (se controlează viteza pură), alergare 100 m cu start de sus (viteza și rezistența în regim de viteză).

Forța: tracțiuni la bară din atîrnat — pentru dezvoltarea mușchilor flexori ai brațelor; flotări — pentru mușchii extensori ai brațelor; împingeri la un dispozitiv din poziția specifică de împingere timp de 3 secunde; alergări pe 60 m purtînd o vestă îngreuiată — pentru forța generală etc.

Detenta: sărituri în lungime de pe loc cu atingerea celui mai înalt punct posibil, din 3 sărituri succesive de pe loc, avînd îmbrăcată o vestă cîntărind o treime din greutatea corpului.

PROBE SPECIFICE

Pentru pilot: a) conducerea unui cart în linie dreaptă — 60 m într-un culoar de 1,30 m lățime. După ieșirea dintr-o turnantă o dată din stînga, o dată din dreapta, se punctează atingerea marcajelor și se înregistrează timpul;

b) conducerea unui cart într-un traseu gen slalom (cronometrare);

c) împingerea bobului cu roți (de pe partea de acționare) pe 30 m (bobul avînd o încărcătură suplimentară de 40 kg).

Pentru frînar și mijlocaș: împingerea individuală a bobului cu roți de pe poziția frînarului 30 m (bobul avînd o încărcătură suplimentară de 60 kg).

În situația stabilirii definitive a echipajelor, se efectuează controale pe aceeași distanță pe cupluri și echipaje.

Probele de control prezentate mai sus au un caracter orientativ, alături de ele putînd fi incluse și altele.

CONTROLUL MEDICAL ȘI INVESTIGAȚIILE PSIHO-FIZIOLOGICE

Acestea au darul de a completa informațiile asupra posibilităților sportivului. Astfel, rezistența, viteza de recuperare, posibilitatea lucrului în apnee pot fi evaluate cu ajutorul explorărilor funcționale cardiovasculare, electrocardiografice și pulmonare. Reflexele pot fi evaluate datorită explorărilor funcționale neuromusculare. Unii specialiști francezi recomandă înregistrările la „scintilometru", un aparat care ne oferă posibilitatea de a afla capacitatea de vedere periferică în același timp cu rapiditatea reflexelor în plin efort. Echilibrul și orientarea spațială a corpului pot fi apreciate prin teste mecanice simple împrumutate de la aviatori etc.

În ceea ce privește investigațiile psihologice și depistarea „talentului" pe care îl are sportivul pentru practicarea bobului la nivel de competiție, problema este destul de delicată, cercetările efectuîndu-se pe o perioadă de timp mai îndelungată și, în special, în perioada de iarnă.

PREGĂTIREA FIZICĂ GENERALĂ ȘI SPECIFICĂ

În antrenamentele boberilor, „pregătirea fizică" îmbracă două aspecte: unul general, care urmărește să asigure o bună capacitate de lucru a organismului în condițiile efortului fizic și altul, special, care se referă la utilizarea mijloacelor mecanice. Această activitate se desfășoară în condiții cît mai apropiate de bob.

MIJLOACE

În interesul unei selecționări cît mai judicioase a mijloacelor pregătirii fizice, recomandăm următoarele:

a) exerciții care după caracterul efortului neuro-muscular și regimul de lucru al organismului au o contingență cu bobul;

b) exerciții care să înlesnească o dezvoltare mai accentuată a principalelor calități motrice (viteza, forța, detenta, îndemînarea);

c) exerciții care să ajute la îmbunătățirea coordonării generale a mișcărilor (creșterea îndemînării în ceea ce privește angajarea și pilotarea bobului, să înlesnească refacerea mai rapidă a capacității de muncă în cazul unor antrenamente mai tari);

d) lucrul cu îngreuieri în perioada fundamentală.

În concluzie, putem afirma că menținerea pregătirii fizice pe tot ciclul anual este importantă și apare ca un factor principal în menținerea formei sportive.

EXERCIȚII DE DEZVOLTARE FIZICĂ GENERALĂ

În practicarea probelor de bob organismul sportivilor este solicitat în mod variat. Violentul efort muscular la împingerea bobului la start, alergarea pe gheață (care necesită glezne puternice și mobile), presiunile și șocurile primite de coloana vertebrală în coborîre (mai ales în zona cervicală și lombară), lupta contra forțelor opoziționale, tensiunea nervoasă ridicată, impun o grijă permanentă pentru folosirea acelor exerciții care urmăresc să dezvolte aparatul locomotor. Exercițiile de dezvoltare fizică generală sînt luate din gimnastica de bază, sportivă și acrobatică, precum și din alte ramuri de sport. Ele se execută liber la aparate sau cu diferite obiecte și materiale ajutătoare (mingi medicinale, extensoare, corzi, haltere, gantere, greutăți și alte aparate speciale), individual sau cu parteneri (fig. 1, 2, 3, 4).

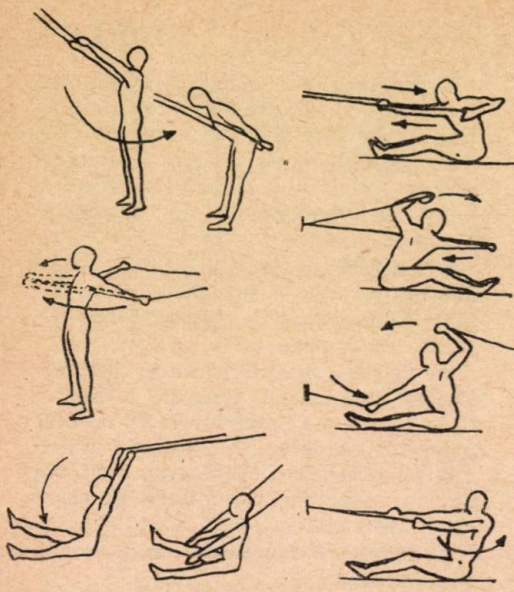


Fig. 1

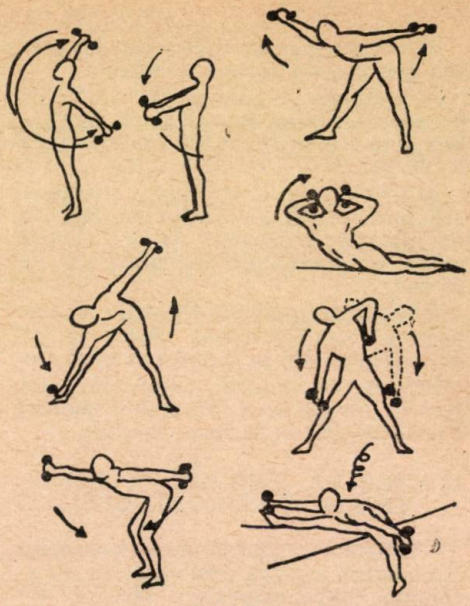


Fig. 2

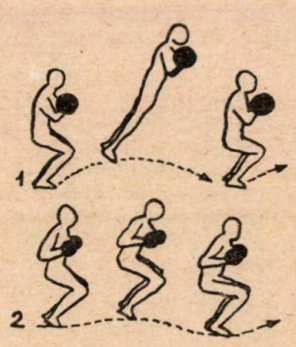
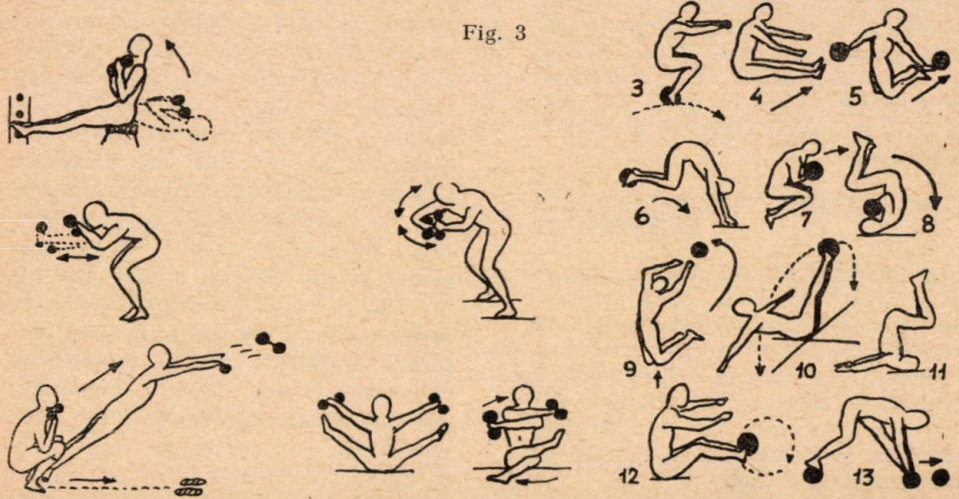


Fig. 3



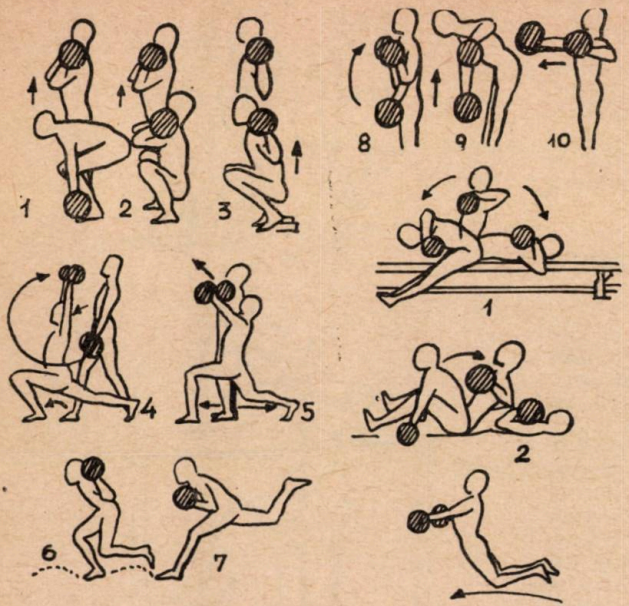


Fig. 4

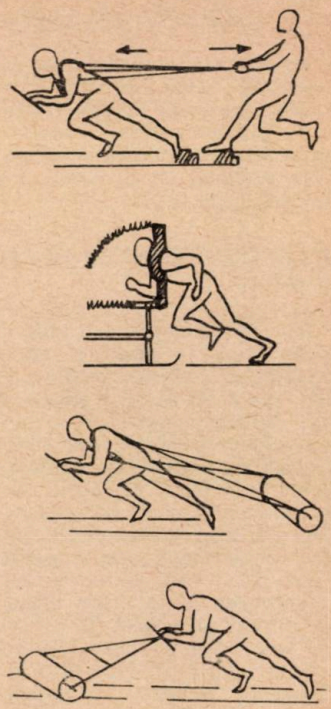


Fig. 5

EXERCIȚII DE MERS ȘI ALERGARE

Ținînd seama de faptul că alergarea se petrece în condiții speciale (brațe imobilizate pe împingătoare, solul alunecos și dur, pe plat și pantă), în alegerea exercițiilor va trebui să folosim pe lîngă arsenalul celor cunoscute și exercițiile care se pretează la aceste condiții. De exemplu, alergarea cu obiecte în mîini (mingi ușoare sau umplute, bastoane, menținînd brațele în poziția specifică de împingere), variante de mers și alergare pe pistă și teren variat, alergări în pantă (la deal și vale), schimbări de direcție și ritm (alergări cu întoarceri, opriri bruște urmate de alergare laterală, înapoi etc).

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI DE START

Startul boberilor poate fi comparat cu demarajul unei mașini de curse. El necesită un mare consum de energie. Numai o bună detentă poate asigura sportivului o intrare corespunzătoare în alergare. De aceea, vor fi folosite starturi rapide executate din poziții diferite, cu sau fără îngreuieri (din picioare, ghemuit, șezînd, culcat pe spate și din culcat înainte), starturi din diferite mișcări (alergări pe loc, sărituri ca mingea pe ambele picioare, flotări genuflexiuni etc), sprinturi pe distanțe de 10—15 m (cu opriri și întoarceri rapide), starturi rapide cu împingerea tăvălugului (bobului cu roți), starturi din înhămat, cu opoziția partenerului etc (fig. 5).

EXERCIȚII DE VITEZĂ COMBINATE CU EXERCIȚII DE ÎNDEMÎNARE

În această categorie ar putea intra ștafetele care cuprind: rostogoliri, treceri peste și pe sub obstacole, sărituri, purtarea unor obiecte, ocolirea unor obstacole, alergarea cu bobul pe roți urmată de urcarea și instalarea în bob ș.a.m.d.

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI

Vor fi folosite exerciții libere din gimnastica la aparate, cu îngreuieri (partener, haltere, gantere, corzi elastice etc.). În această grupă va fi folosită întreaga gamă de contracții izotonice, intermediare, izometrice: flotări, flotări combinate cu acțiuni ale picioarelor, aterizări pe mîini, desprinderi, genuflexiuni, exerciții pentru abdomen din pozițiile șezînd și culcat cu ridicarea trunchiului sau a picioarelor întinse peste cap, pedalări, depărtarea și apropierea picioarelor, stînd pe mîini, pe cap și pe umeri. În afara pozițiilor de lucru (în picioare, ghemuit, culcat, atîrnat) va fi folosită și poziția șezînd, deoarece boberii își petrec o mare parte din timp în antrenamente și concursuri în această poziție.

EXERCIȚII CU ÎNGREUIERI

Folosind partenerul (în care acesta are o atitudine pasivă sau activă) putem include o serie întreagă de exerciții: exerciții cu învingerea greutății corpului, exerciții cu haltera (utilizînd atît procedee clasice cît și pregătitoare), executate din șezînd, culcat, picioare, împingeri, tracțiuni, îndoiri laterale de trunchi, răsuciri, aplecări, genuflexiuni. Întrebuințarea celorlalte aparate ajutătoare mai sus menționate se face cu scopul influențării mai selective a diferitelor grupe musculare care nu participă direct la acțiunile specifice boberilor. Aici este folosită o întreagă gamă de mișcări din poziții cît mai variate (fig. 1, 2, 3, 4, 5, 6).

EXERCIȚII CU APARATE SPECIALE

Folosirea tăvălugului în tracțiune, în împingeri — individual sau pe cupluri — a dinamometrelor de tracțiune sau împingere, cadrelor izometrice, boburilor cu rotile, pe șine sau pneuri, cu patine, pe scocuri de lemn ne creează posibilitatea de a ne pregăti în excelente condiții specifice. Vor fi folosite exerciții de tracțiune, smulgere, împingere din poziții identice cu cele folosite în timpul concursului (fig. 5, 6).

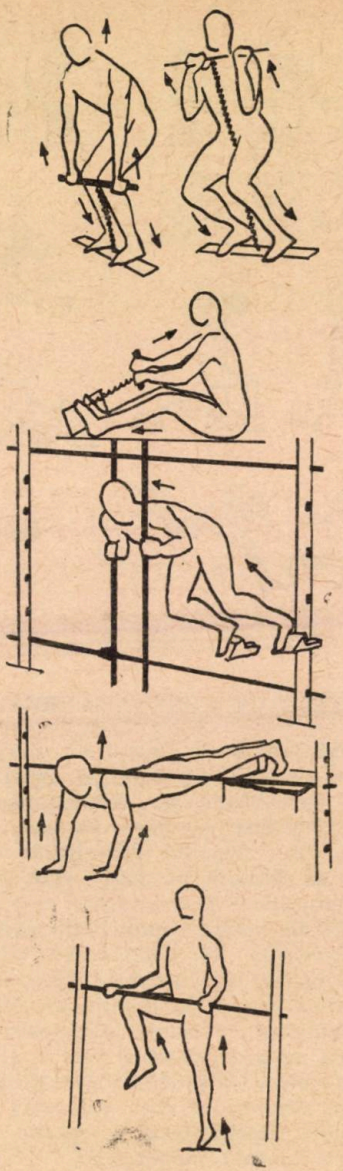


Fig. 6

EXERCIȚII PENTRU MOBILITATE, SUPLEȚE

Vor fi folosite mersul cu pași fandați în toate direcțiile, cu sau fără arcuiri, ghemuit ; rotări localizate la bazin, sărituri pe ambele picioare din ghemuit, legănări, pendulări de picioare, îndoiri laterale și răsuciri de trunchi, rotări de trunchi, extensii la sol, scară fixă sau alte aparate, exerciții acrobatice combinate cu sărituri etc.

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA COORDONĂRII — ÎNDEMÎNĂRII

Formele prin care au fost practicate exercițiile anterioare, de gimnastică și atletism, jocurile sportive, schiul, înotul și toate exercițiile speciale au favorizat în general dezvoltarea îndemînării și coordonării. Mai pot fi adăugate : „jonglerii" cu mingi și alte obiecte, exerciții complexe de gimnastică, alergări și sărituri, schimbări de pași și ritm, întoarceri, piruete, sărituri cu îndeplinirea unor sarcini de zbor ; mișcări de brațe și picioare, prinderi și aruncări de obiecte, exerciții pe trepte, sărituri pe repere așezate asimetric etc.

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA ECHILIBRULUI ȘI ORIENTĂRII ÎN SPAȚIU

În această grupă, în afara exercițiilor folosite în mod curent, vor fi incluse și cele efectuate din poziția șezînd, la sol sau bîrnă : înclinări, îndoiri laterale, răsuciri de trunchi cu sau fără mișcări de brațe, cu sau fără îngreuieri. Pe lîngă acestea se mai pot practica : schiul pe apă sau zăpadă, echitația, înotul, săriturile în apă efectuate la trambulină. De asemenea, se recomandă și participarea la programul de zbor pe avion, care va consta dintr-un ușor program acrobatic (simularea parcurgerii unui traseu de bob etc).

EXERCIȚII PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ÎNDEMÎNĂRII ÎN CONDIȚII DE ECHILIBRU SPECIFIC ȘI PILOTAJ

Se vor folosi carturile în lucru pe linii drepte, în ocolirea unor obstacole, în evoluția pe velodrom, bobul cu roți în coborîre pe stradă, pilotajul cu avionul de acrobație, motociclismul și automobilismul. Practicarea acestor mijloace permanentizează reflexele de conducere, asigură finețea în manevrare, ieșirea din situații dificile, menținerea sportivilor în atmosfera de concurs. Specialiștii francezi recomandă — și nu lipsit de temei — echitația fără șa (folosirea frîului este asemănătoare cu a fiselelor). Lecția de antrenament este organizată sub forma unei evoluții în teren variat, schimbînd ritmul și intensitatea alergării, a unor treceri peste obstacole ușoare (foto 1, 2, 3).

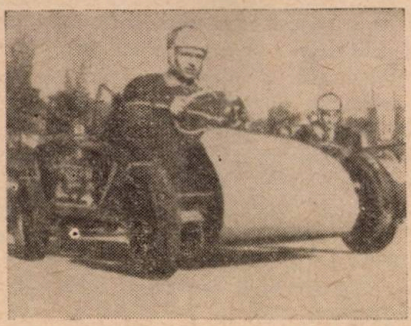


Foto 1, 2, 3

METODE DE PREGĂTIRE

În pregătirea boberilor, pe lîngă metodele clasice folosite de altfel în majoritatea ramurilor de sport, mai recomandăm următoarele:

Antrenamentul în circuit. **în cadrul acestei metode se aplică principiul efortului progresiv, volumul stabilindu-se pentru fiecare executant în parte, în funcție de particularitățile lui fiziologice. Efortul se fixează pornind de la așa-numitul test maximal: 50%—75% din maximum. Sportivul execută programul fie într-un timp precis, delimitat, cu pauze stabilite, fie pe calea unei repetări tot mai rapide a fiecărui exercițiu în unitatea de timp fixată. Metoda are mai multe variante, putînd fi combinată cu cea a intervalelor. Folosind metoda clasică în varianta „exersare fără pauze" (cu normă de timp pentru trei circuite), procedăm în felul următor: după ce s-au învățat exercițiile și s-a efectuat o probă de control maximală la fiecare atelier de lucru (în 30″ exersare și 30″ pauză), se stabilește timpul de lucru pentru un circuit după formula MR/2 (maximum de repetări). Timpul de exersare pentru un circuit de antrenament se va înmulți cu cifra 3. Dacă se scad din acesta circa 1—3 minute, atunci se va obține norma scontată. Scopul metotei constă în coborîrea timpului de lucru în cele trei circuite pînă la obținerea normei stabilite, după care urmează o nouă probă de control, care oferă o nouă dozare individuală (fig. 7).**

Combinația circuit — intervale, în varianta lucrului intensiv cu intervale, mi se pare cea mai adecvată bobului, deoarece duce la îmbunătățirea forței explozive, forței maximale, rezistenței în regim de forță și viteză. Exercițiile vor fi astfel selecționate, încît să fie posibile maximum 8—12 repetări într-un timp de lucru standardizat de 10—15 secunde (varianta I), sau 8—12 repetări efectuate într-un timp nelimitat (varianta a II-a). Durata pauzelor dintre diferitele serii oscilează între 30—90″ (fig. 8).

Antrenamentul izometric. **în bob întîlnim lucrul izometric prin excelență,**

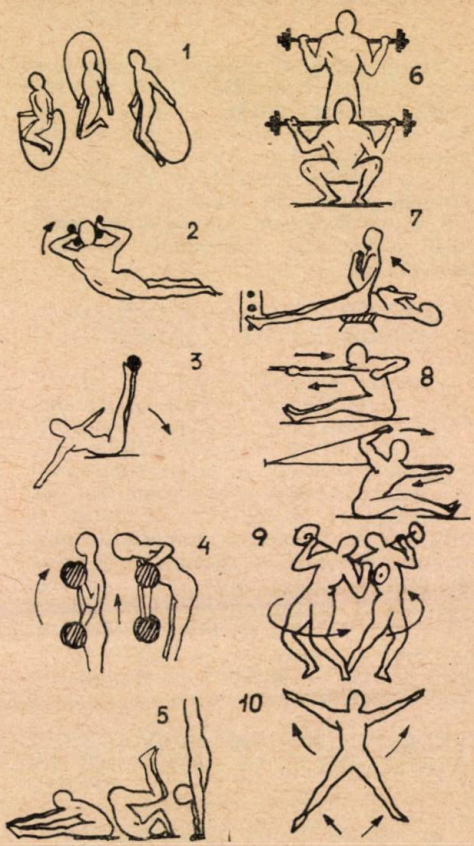


Fig. 7

la „smulgerea bobului" (startul propriu-zis) și la poziția adoptată de echipaj în coborîre. Această metodă poate fi folosită de către boberi și în perioada competițională, cînd există pericolul pierderii nivelului atins în pregătirea fizică. Principalul în această metodă constă într-un antrenament care se efectuează de două ori pe săptămînă cu cîte 6—8 exerciții, solicitînd pe rînd întreaga musculatură (și mai ales, cea a brațelor și spatelui). Fiecare exercițiu se repetă de 4—6 ori. De exemplu: împingerea bobului care nu se mișcă, la o încordare de 2/3 din efort, timp de 6—12″ cu pauză de 15—20″, în care se execută exerciții de relaxare și suplețe (fig. 6).

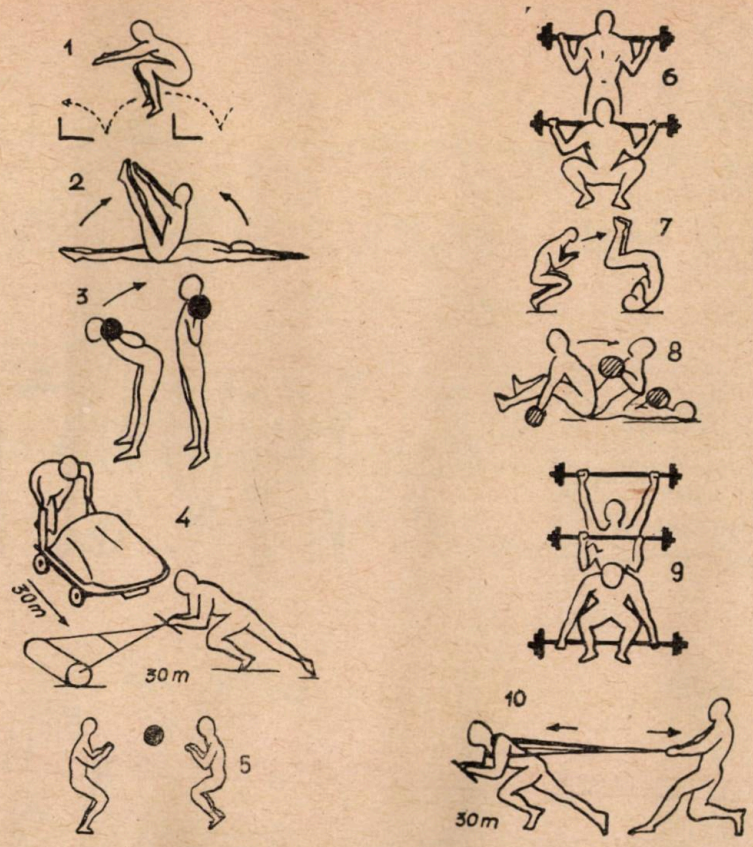
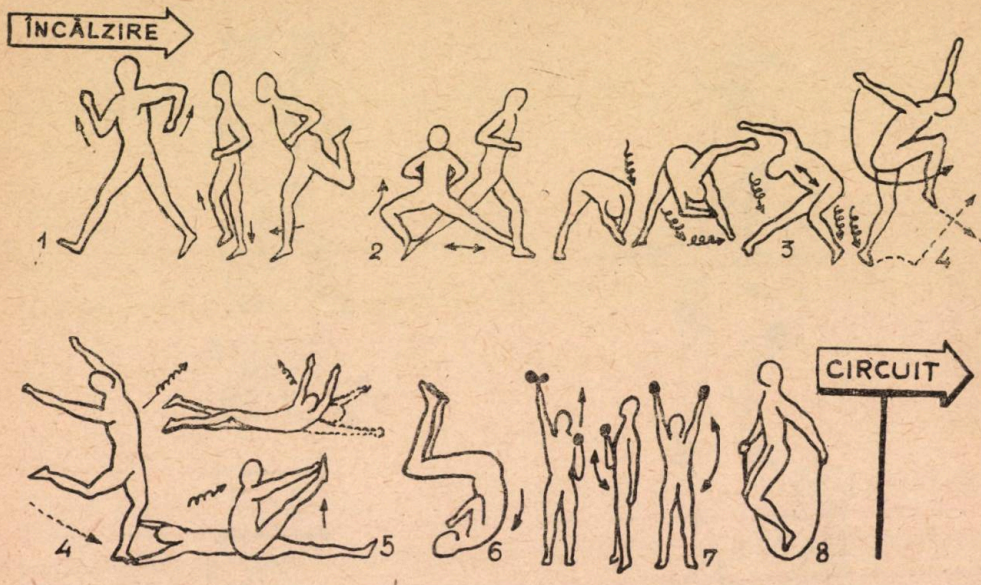


Fig. 8

Antrenamentul pentru detentă. **Această metodă se foloseşte tot în circuit, exerciţiile fiind împărţite în trei grupe: de încălzire, de bază şi de revenire. Alături de folosirea aparatelor ajutătoare îşi găsesc loc exerciţiile de suplete, mobilitate, acrobatică, angrenînd grupele musculare specifice boberului. Elementele de progresie sînt: creşterea încărcăturii, a numărului de repetări şi a vitezei de execuţie (fig. 9).**

Antrenamentul în pădure. **Caracteristică acestei metode este acţiunea tonifiantă fizică şi psihică, desfăşurată ritmic în perioada dinaintea începerii sezonului şi chiar în perioada lui de bază. Ea are patru părţi alternante: exerciţii de respiraţie şi suplete cu caracter de încălzire, exerciţii pentru forţă generală, care solicită 2/3 din capacitatea de lucru, folosindu-se diverse obiecte (pietre, bîrne, copaci), exerciţii de viteză de reacţie, exerciţii de acrobatică. Durata antrenamentului: 60 de minute.**

Antrenamnetul cu intervale, **alături de antrenamentul în pădure, are rolul de a îmbunătăţi viteza şi rezistenţa în regim de viteză şi de a ameliora capacitatea cardiopulmonară. O trăsătură distinctă a antrenamentului este împărţirea întregului efort de antrenament pe părţi. Aceste „fracţii" pot fi repetate după o odihnă de durată mai mare sau mai mică. Durata intervalului, intensitatea efortului şi numărul repetărilor depind de gradul de antrenament. Boberii pot folosi alergările pe distanţa de 30—40—50 m ca şi alergarea specifică cu bobul pe 20 m, cu încărcătura mai sus menţionată.**



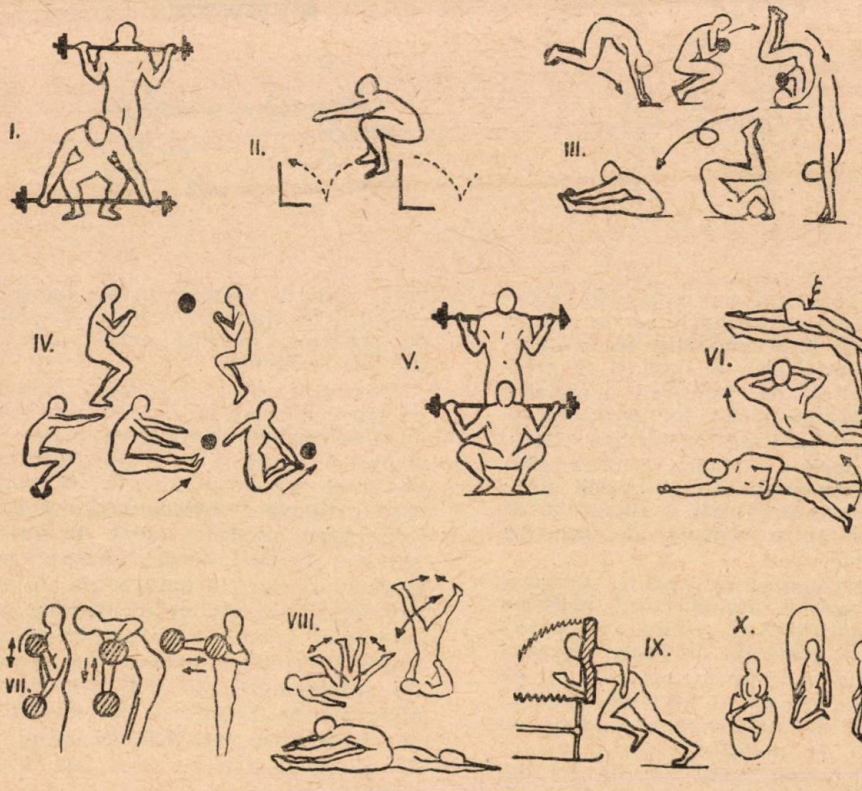


Fig. 9 a b c d e

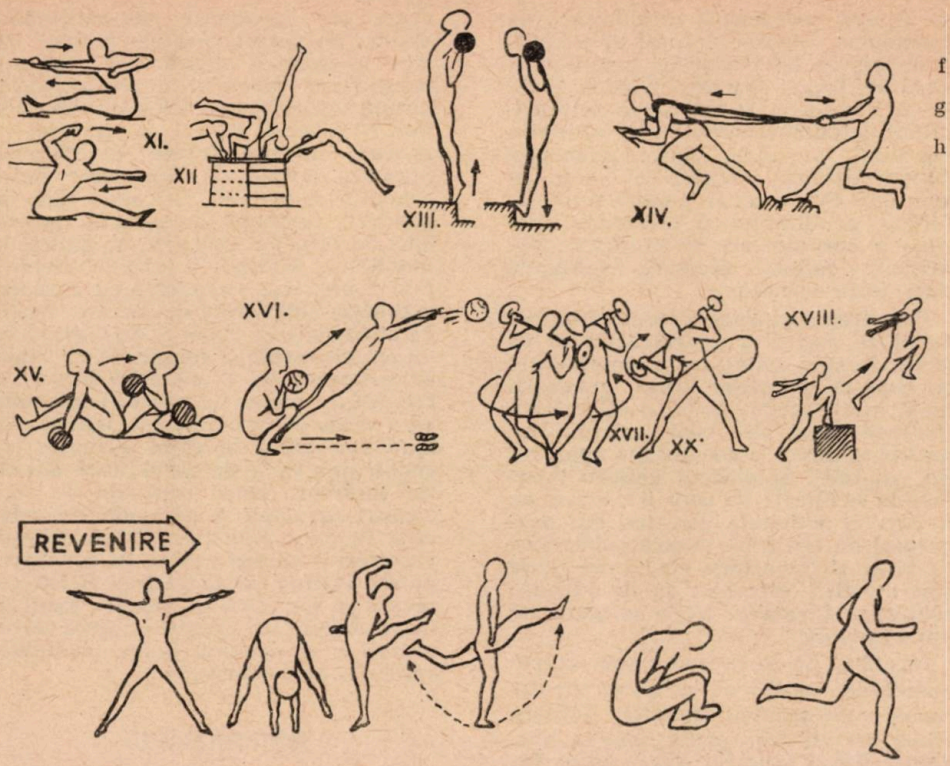


Fig. nr. 9 (a ăteten— h) Antrenament pentru d

REPARTIZAREA ACTIVITĂȚII ÎN CADRUL ETAPELOR

Pregătirea în bob se caracterizează prin antrenamente efectuate de-a lungul întregului an, eșalonîndu-se atît pe uscat, cît și pe gheață. Ne vom referi numai la perioada pe uscat (perioada pregătitoare vara-toamna, 15 mai — 15 decembrie), oprindu-ne și asupra locului pregătirii fizice în perioada competițională. Recomandăm folosirea etapei de patru cicluri săptămînale cu cel puțin trei antrenamente pînă la ieșirea pe gheață. În etapa de vară, pregătirea începe cu 2—3 lecții săptămînal, cu durata pînă la 2 ore, intercalate cu o zi pauză, ajungîndu-se la sfîrșitul lunii august la 4 lecții de antrenament. Efortul este gradat, volumul menținîndu-se la un nivel ridicat, pe seama intensității, care crește treptat spre sfîrșitul etapei de vară. Conținutul lecțiilor de pregătire este orientat spre îmbunătățirea indicilor dezvoltării fizice generale și a calităților motrice. Astfel, din cele trei ședințe (la început) prima are caracter de pregătire fizică generală (pregătirea aparatului locomotor), folosind culturismul, circuit-trainingul, cu îngreuieri; în a doua se folosesc sporturile complimentare (rugbi, fotbal, baschet etc) și a treia este o lecție de antrenament în pădure. Cînd se trece la patru antrenamente pe săptămînă, pregătirea ia forme mai precise, astfel: prima lecție de antrenament poate fi destinată îmbunătățirii vitezei, mobilității articulare, supleței, folosind metodele antrenamentului repetat sau interval-training. Cea de a doua lecție are ca sarcină îmbunătățirea forței generale a corpului, făcîndu-se apel la culturism, circuit-training, izometrie, completată cu jocuri sportive. Cea de a treia se adresează îmbunătățirii motricității generale, în-

deminării, coordonării, echilibrului, folosindu-se cadrul natural al pădurii (parcurgeri de obstacole, acrobatică, sărituri, jocuri sportive). Ultima lecție de antrenament se adresează îmbunătățirii detentei sau rezistenței generale, folosind metodele antrenamentului pentru detentă, alergare în teren variat etc. Preocuparea pentru îmbunătățirea echilibrului și orientării spațiale a corpului are un caracter permanent, nefiind necesară folosirea unei lecții speciale.

Folosirea cartingului sau aviației, bobului cu roți și a motociclismului ca lecții de sine stătătoare, necompletate cu cele de pregătire fizică generală, nu-și ating scopul, avînd o eficacitate limitată (mai ales cînd sportivii nu participă direct la conducerea aparatului, mașinii). Specialiștii francezi recomandă echitația pe care o concep ca o intensă activitate, constînd din parcurgeri de obstacole ușoare, schimbări de ritm și intensitate etc. Acolo unde sînt condiții, este bine să fie folosită echitația, înlocuind lecția a treia de antrenament.

Începînd cu luna septembrie, antrenamentele capătă din ce în ce un caracter mai profund specific. Această etapă are ca scop perfecționarea pregătirii fizice generale și specifice. Intensitatea crește treptat, culminînd spre sfîrșitul intervalului (în preajma primei zăpezi), în timp ce volumul

Foto 4

exercițiilor scade. O deosebită atenție trebuie acordată încă de pe acum startului, folosind bobul cu roți (foto 4).

Între 1 și 15 decembrie, dacă stratul de zăpadă este superficial, nepermițînd alunecarea cu bobul pe patine, alături de unele mijloace menționate mai sus, boberii pot practica schiul de fond pe trasee variate. În celelalte etape ale perioadei competiționale, alături de antrenamentele tehnice zilnice, pregătirea fizică are ca scop menținerea nivelului atins, păstrarea formei sportive și evitarea oboselii. Vor fi folosite jocuri cu mingea pe zăpadă, diferite forme de alergare, exerciții simple de dezvoltare fizică generală executate cu sau fără îngreuieri, sprinturi la semnal, schimbări de direcție, exerciții de suplețe și mobilitate. Mai pot fi folosite contracțiile izometrice, exercițiile cu caracter acrobatic sub formă de joc etc. Lecția de antrenament poate fi organizată cu un circuit-training, completat cu jocuri cu o durată de 1 oră, fără a avea o intensitate mare. Ea poate fi înlocuită cu o lecție de antrenament pentru schi fond sau alpin al cărei caracter reconfortant va avea darul unui adevărat tonifiant. După perioada de concursuri urmează o perioadă de refacere, în care pregătirea fizică asigură caracterul odihnei active. În concluzie, putem afirma că pregătirea fizică generală și specifică își găsește locul în toate etapele de pregătire, orice întrerupere a ei aducînd grave prejudicii nivelului performanțelor.

BIBLIOGRAFIE

1. BACIU C.: Anatomia funcțională a aparatului locomotor, Ed. C.N.E.F.S.
2. BARANI S., ISTRATE I., DRAGOMIR Z.; Pregătirea fizică în antrenamentul sportiv, Ed. C.N.E.F.S.
3. DEMETER A.: Fiziologia contracțiilor izometrice și izotonice, Ed. C.N.E.F.S.
4. ILIESCU A.: Biomecanica, Ed. C.N.E.F.S.
5. LOISEAU G. G.: Bobsleigh, Ed. Amphora.
6. ULMEANU FL.: Noțiuni de fiziologie, Ed. C.N.E.F.S.
7. * * * Conținutul și metodica antrenamentului sportiv contemporan, Ed. C.N.E.F.S.
8. MATEI I.: Startul în bob, Revista E.F.S. nr. 1, 1968.
9. MATEI I.: Startul, element esențial în probele de bob, Sportul nr. 29/1967.
10. MATEI I.: Din problemele actuale ale bobului, Sportul nr. 95/1968.
11. MATEI I.: Marile confruntări de la Lake Placid și Saporo trebuie pregătite de pe acum, Sportul nr. 226/1968.

Résumé

Pour aboutir aux résultats de valeur, la préparation des bobeurs doit être faite à peux prés tout au long de l'année. Elle prèsente deux aspects : un général, qui poursuit une bonne capacité de travail de l'organisme dans les conditions de l'effort physique, et un spécial, qui comprend l'utilisation des moyens mécaniques. L'auteur mét un accent spécial sur les méthodes et les moyens utilisés par lui et qui, à leur tour, peuvent être ammélioŕees.

En ce qui concerne la répartition de l'activité dans les étapes de préparation, on reccomande quatre cycles hébdomadaires avec au moins trois entraînements.

Summary

The training of the bob-riders must be done almost through-out the year in order to obtain good results.

It has two aspects : a general one, which has in view the ensuring of a good working-capacity of the organism in conditions of physical effort and a special one, which reffers to the use of the mechanical means. The author lays a special stress on the means and methods used by him, which in their turns may be impoved.

Regarding the distribution of the activity within the training stages, four weekly cycles with three trainings at least are recommended.

Conf. univ.
ROBERT PODLAHA
Dr. EUGEN AVRAMOFF
I.E.F.S. — București

MĂRIREA MOBILITĂȚII ARTICULARE PRIN MIȘCĂRI DE ÎNTINDERE PASIVĂ

În unele sporturi, nu se acordă prea multă atenție mobilității articulare, aceasta fiind trecută uneori pe planul al doilea sau ignorată.

Această situație este total greșită dacă ne gîndim că însușirea, dar mai ales perfecționarea elementelor tehnice, necesită un anumit grad de mobilitate articulară. Diferite sporturi solicită în mod specific mobilitatea articulară. Astfel, unui alergător de garduri îi este necesară o bună mobilitate în articulația șoldului; unui înotător îi este necesară o bună mobilitate în articulația umărului și gleznei; unui gimnast îi este necesară o bună mobilitate în majoritatea articulațiilor etc.

Pentru dezvoltarea mobilității articulare se face prea puțin în cadrul antrenamentului, punîndu-se accent mai ales pe „zestrea" cu care se prezintă sportivul, iar cînd se întreprinde ceva, în mod stereotip se folosesc arcuirile, ca mijloc unic de dezvoltare a mobilității.

Cînd rezultatele nu sînt cele scontate, antrenorii fie că abandonează lucrul etichetînd pe sportiv drept necorespunzător, fie că lasă pe seama acestuia continuarea lucrului.

Pornind de la aceste considerente și observînd atent metoda arcuirilor, am considerat că este necesară folosirea unei alte metode, care într-un timp mai scurt să ducă la creșterea mobilității articulare. Aceasta este metoda întinderilor pasive.

METODA DE LUCRU

În acest experiment am folosit un lot de 32 de studenți ai I.E.F.S. cu diferite specializări (atletism, box, jocuri, gimnastică etc). Am ales dinadins această heterogenitate, pentru a nu avea subiecți care să fi suferit în mod unilateral solicitarea articulațiilor.

Experimentul a durat patru săptămîni și a vizat două articulații mult solicitate în sport și anume:

— extensia în articulația scapulo-humerală;
— flexia în articulația coxo-femurală.

Mijloacele folosite:

a) pentru articulația scapulo-humerală: din poziția stînd depărtat, aplecat apucat, cu capul relaxat, îndoire înainte (brațele complet întinse);

b) pentru articulația coxo-femurală: din poziția șezînd depărtat, îndoire relaxată înainte, cu împingere (ajutor) din spate.

Durata exercițiilor a fost de 2 × 2 minute zilnic.

Măsurătorile s-au făcut pe viu, cu ajutorul goniometrelor de construcție proprie și, în paralel, pe fotografii. Aceste măsurători s-au efectuat la în-

ceputul și la sfîrșitul experimentului, atît pe subiecți, direct, cît și pe fotografii ; unghiurile măsurate au fost delimitate astfel :

— pentru articulația scapulo-humerală : unghiul format de linia ce unește capul humeral cu jumătatea grosimii trunchiului, luat la nivelul vîrfului inferior al scapulei și linia ce unește capul humeral cu olecranul ;

— pentru articulația coxo-femurală : unghiul format de linia ce unește maleola externă cu trohanterul mare și linia ce unește trohanterul mare cu jumătatea trunchiului, luat la jumătatea distanței dintre trohanter și capul humeral.

Reperele folosite pentru această articulație au avut în vedere eliminarea posibilității unei erori, dată de flexia trunchiului, din coloană.

REZULTATELE OBȚINUTE

Inițial, am pornit cu o valoare medie a unghiului de 149,781° pentru extensia în articulația scapulo-humerală și de 81,312° pentru flexia în cea coxo-femurală, avînd cifre extreme cuprinse între 132 și 161° pentru articulația scapulo-humerală și între 66 și 108° pentru articulația coxo-femurală.

După experiment, s-a ajuns la o valoare medie de 159,375° pentru extensia în articulația scapulo-humerală (valori extreme cuprinse între 145 și 172°) și de 100,187° pentru flexia în articulația coxo-femurală (valori extreme cuprinse între 88 și 123°).

Din analiza acestor date reies următoarele :

— creșterea cu 9,594° (6,01%) pentru extensia în articulația scapulo-humerală ;

— creșterea cu 18,875° (18,839%) pentru flexia în articulația coxo-femurală.

Avînd în vedere timpul scurt al experimentului considerăm că rezultatele sînt mai mult decît încurajatoare. Rezultatele apar și în tabelul nr. 1.

INTERPRETAREA REZULTATELOR

Se știe că limitarea mișcărilor în articulații depinde atît de particularitățile de structură ale articulației respective, cît și de particularitățile de structură ale țesuturilor moi (3, 6).

În ceea ce privește articulațiile cercetate de noi, acestea prezintă următoarea situație :

— **articulația scapulo-humerală** este o articulație cu conducere musculară, mișcările posibile la acest nivel fiind limitate de mușchi. Extensia (mișcarea cercetată de noi) este limitată în principal de mușchii anteriori ai articulației și, secundar, de ligamentul gleno-humeral și partea anterioară a capsulei (6) ;

— **articulația coxo-femurală** este o articulație cu conducere ligamentară. Flexia în această articulație este limitată de mușchii posteriori ai coapsei și de iritabilitatea nervului sciatic (6). Existența în această articulație a mușchilor biarticulari aduce în discuție dubla frînă a mișcării de flexie, atît prin **insuficiența activă** a mușchilor biarticulari (insuficiență datorită căreia mușchii nu au posibilitatea să acopere amplitudinea mișcării articulare), cît și prin **insuficiența pasivă** a mușchiului drept anterior, adică împotrivirea acestuia de a se lăsa destins pe măsura amplitudinii articulare (3, 6).

Această analiză ne arată că într-o formă sau alta, musculatura este aceea care limitează amplitudinea articulară.

Mușchiul striat, ca un organ senzorial complex (10), poate emite impulsuri nervoase ori de cîte ori este întins. Ca elemente de măsură ale efectului produs (receptori) se găsește sistemul corpusculilor Golgi, situați la nivelul tendoanelor. Asupra acestora acționează tensiunea mecanică la care este supus tendonul. Corpusculii Golgi sînt dispuși „în serie" cu fibrele musculare.

Între corpusculii Golgi și motoneuroni se află o cale bisinaptică inhibitoare care distribuie impulsuri la toți motoneuronii mușchiului respectiv, precum și la cei ai mușchilor sinergici. Este deci vorba de o **aferentație inversă negativă.** Aceasta intervine atunci cînd tendonul este supus unei tensiuni mecanice mai intense, cum este cazul întinderii pasive (8).

Un al doilea sistem de receptori este prezent sub forma fusurilor neuromusculare intercalate printre unitățile motorii ale mușchiului. Dispunerea lor

Tabelul nr. 1

Nr. crt.	Subiecții	Valoarea unghiurilor posibile ale mișcărilor în articulația scapulo-humerală			Valoarea unghiurilor posibile ale mișcărilor în articulația coxo-femurală		
		înainte de experiment (în grade)	după experiment (în grade)	diferența	înainte de experiment (în grade)	după experiment (în grade	diferența
1	B.C.	142	155	13	82	91	9
2	C.V.	145	151	6	77	94	17
3	D.M.	150	157	7	89	106	17
4	D.N.	148	150	2	82	90	8
5	N.A.	145	160	15	84	92	8
6	N.M.	160	166	6	83	120	37
7	M.T.	151	166	15	84	91	7
8	M.I.	150	154	4	83	95	12
9	S.C.	160	166	6	99	117	18
10	A.G.	132	145	13	68	88	20
11	B.D.	160	162	2	70	98	28
12	B.C.	150	160	10	70	106	36
13	B.R.	148	164	16	66	90	24
14	C.P.	155	163	8	89	102	13
15	C.N.	144	162	18	81	93	12
16	C.T.	151	170	19	83	106	23
17	D.M.	150	153	3	78	104	26
18	G.G.	158	165	7	82	101	19
19	G.B.	153	165	12	70	100	30
20	H.M.	146	152	6	74	88	14
21	I. V.	143	152	9	74	90	16
22	J.C.	142	151	9	108	120	12
23	L.C.	156	163	7	79	97	18
24	M.A	161	165	4	102	103	1
25	M.I.	149	160	11	85	122	37
26	O.I.	141	158	17	75	105	30
27	P.S.	152	161	9	70	102	32
28	P.A	159	159	0	72	94	22
29	S.S.	141	158	17	93	98	5
30	T.A.	150	155	5	90	100	10
31	T.G.	143	156	13	85	102	17
32	V.A.	158	172	14	75	101	26
	Medii	149, 781	159, 375	9, 594	81, 312	100, 187	18, 875

spațială face ca aceste fusuri să fie supuse unor tensiuni mecanice, atunci cînd mușchiul este întins.

Informațiile venite de la aceste fusuri stau la baza reflexului de întindere sau miotatic (1, 8, 9).

Sistemul de reglare neuro-muscular este însă mult mai complex. Sistemul motoneuronilor care comandă fusurile neuromusculare se numește „siste-

mul fibrelor gama". Prin inervația fibrelor gama, sensibilitatea mușchiului striat poate fi mărită sau micșorată, prin modificări adecvate ale reflexului miotatic (10).

În continuare, se admite că sistemul piramidal are o influență inhibitorie asupra sistemului de fibre gama. Există cazuri cînd semnalele excitatorii sînt suprimate sau cele înhibitorii exagerate, ceea ce ar explica, prin analogie cu cazurile din patologie, modificările reflexului miotatic în fiziologie (8).

În plus, există posibilitatea comutării stării de excitație de la un motoneuron la altul în timpul excitației date de contracție. Acest lucru este asigurat de **celulele Renshaw** incluse în sistemul neuronilor intercalari. Aceste celule exercită o acțiune inhibitorie asupra motoneuronilor vecini și, uneori, asupra motoneuronilor care le excită. Acțiunea inhibitorie asupra propriului motoneuron reprezintă un sistem de autoinhibare.

Aceste celule inhibitoare asigură și realizarea diferitelor modalități de inervație reciprocă (8). Celule inhibitoare de acest gen sînt dispuse pe calea reflexă bisinaptică de la corpusculii Golgi. Cibernetic, aferentația inversă, bisinaptică, de la corpusculii Golgi constituie un exemplu de sistem cu reacție negativă. Deci, și activitatea neuro-musculară acționează pe principiul cibernetic de reglaj automat al conexiunii inverse, ca toate sistemele biologice autonome (8).

Referitor la aparatele de comandă, trebuie remarcat faptul că acestea sînt multe și trec prin centrii reglatori. Excitarea unei zone motorii cerebrale provoacă concomitent cu o contracție musculară și relaxarea antagonistului. **Cossa** spune că dacă activitatea motorie piramidală agonistă este discontinuă, acțiunea sa inhibitoare este continuă și se exercită deopotrivă atît asupra motilității reflexe, cît și asupra motricității automate (2, 11).

Dintre factorii antidecontractili importanți pentru problema tratată de noi, amintim vîsco-elasticitatea musculară internă și reflexul miotatic.

În privința vîsco-elasticității interne, la o desfășurare lentă a mișcării (ca în cazul întinderii pasive), efectul antidecontractil nu se face simțit. Dacă viteza de execuție crește sau devine rapidă alternativ (ca în cazul arcuirilor), vîsco-elasticitatea se opune alungirii mușchiului.

Un alt factor antidecontractil este reprezentat de reflexul miotatic, care intervine cînd se execută o întindere a mușchiului. Acest reflex nu apare decît în funcție de starea funcțională a mușchiului opus. În primul rînd este necesar să existe o acțiune agonistă, pentru ca să poată apărea reflexul miotatic la întindere pe mușchiul antagonist.

Acest reflex se află sub dependența centrilor superiori de reglare, care sînt susceptibili ca în unele împrejurări să declanșeze contracții tonice antagoniste (2, 9).

Forțele antidecontractile acționează în două feluri: fie că exagerează forța decontracției, fie că durează prea mult.

Cu cît mișcarea este mai rapidă, cu atît decontracția trebuie să se facă mai repede, uneori chiar prin anticipație, în raport cu noua direcție imprimată mișcării (2).

Trecînd la analiza neuro-musculară, în condițiile mișcării rapide sau alternativ rapide din arcuiri și a condițiilor mișcării din întinderea pasivă, trebuie văzut care este comportarea celor două forțe antidecontractile, în ambele cazuri.

În privința vîsco-elasticității musculare interne, din cele expuse mai sus, reiese clar că în cazul metodei arcuirilor ea își face simțită din plin acțiunea antidecontractilă, opunîndu-se întinderii musculare și deci, creșterii mobilității articulare.

În cazul întinderii pasive însă, acțiunea antidecontractilă a vîsco-elasticității nu mai are loc, dînd posibilitate mușchiului să se întindă. Deci, din acest punct de vedere, metoda folosită de noi pentru creșterea mobilității articulare are o explicație valabilă.

Mai complexă este însă analiza celui de al doilea factor antidecontractil, respectiv reflexul miotatic. Se admite că acest reflex este declanșat de întinderea mușchiului, fiind reglat sub controlul formațiunilor nervoase centrale. În condițiile unei mișcări rapide de întindere, ca în cazul metodei arcuirilor, acțiunea lui se face simțită fiind un factor de limitare a mișcării, a extensiei musculare. Datele din literatură atestă faptul că reflexul miotatic poate fi

modificat în acțiunea lui datorită existenței inervației de tip gama a mușchiului și acțiunii inhibitoare piramidale, precum și a existenței căilor inhibitorii, a neuronilor intercalari inhibitori. De asemenea, modalitatea inervației reciproce a grupurilor de mușchi (agoniști și antagoniști), care acționează în cazul întinderii pasive, poate fi influențată datorită posibilității comutării excitației în timpul întinderii prin celulele Renshaw, avînd o acțiune inhibitorie asupra motoneuronilor. Deci, stimulii rezultați din întinderea pasivă a musculaturii determină un anumit reglaj motor central asupra activității reflexe, precum și asupra motricității automate. În acest sens, modificîndu-se condițiile de desfășurare, se influențează și reflexul miotatic, prin mecanismele sus amintite, și prin comutarea excitației. Aceasta, prin celulele Renshaw, poate asigura o nouă modalitate a inervației reciproce. Credem că aceste modificări reflexe au la bază aferentația inversă negativă.

Ca rezultat al modificărilor amintite va avea loc o continuă inhibare a activității motorii reflexe, în care va intra și reflexul miotatic ; dacă acesta nu va fi anulat, în orice caz va fi mult scăzut.

În ceea ce privește musculatura antagonistă, condițiile noi de reglare și comandă influențează și inervația reciprocă. Dacă în mișcări brusce sau alternativ rapide (ca în cazul arcuirilor), mușchii antagoniști au acțiune de frînare a mișcării, în cazul întinderii pasive, antagoniștii mișcării sînt inhibați nu numai în contracția fazică, dar și în cea tonică.

În sprijinul celor arătate de noi aici, o serie de experiențe pe animale făcute de **Sherington** arată că pe lîngă reflexul miotatic clasic mai există un reflex de întindere proprioceptiv cu un prag ridicat, care inhibă motoneuronii omonimi ai reflexului clasic, dînd naștere fenomenului de inhibiție autogenă.

Relaxarea în sport se adresează tuturor elementelor care cresc rezistența la decontracție utilă și eficientă (2, 4, 5). Prin relaxare, înțelegem absența completă a oricărei contracții ; mușchiul nu opune rezistență la întindere, iar nervii sînt lipsiți de activitate electrică (4). În timpul relaxării generale sînt absente chiar unele mișcări involuntare. De aceea, în cazul relaxării totale, noi am pus ca o condiție esențială a metodei noastre efectuarea întinderii pasive. Relaxarea vizează să obțină la individ o decontracție musculară și psihică pentru că relaxarea este un antrenament eficace al forțelor decontractile inadaptate (4, 5).

Analizînd metoda arcuirilor din acest punct de vedere se observă în primul rînd că acestea nu presupun relaxarea și în al doilea rînd că întinderea musculară prin arcuiri se face prin mișcări rapide de amplitudine medie care nu depășesc însă anumite limite.

Din acest punct de vedere metoda folosită de noi își justifică din plin aplicativitatea în toate sporturile, în special în gimnastică, unde cerințele legate de relaxare sînt cu totul deosebite (7).

CONCLUZII

În urma rezultatelor obținute, precum și în urma discuțiilor și interpretării, reiese că metoda folosită de noi se bucură de o reală fundamentare anatomo-funcțională, ceea ce ne permite recomandarea ei în cadrul antrenamentului de creștere a mobilității articulare.

Eficiența crescută a metodei noastre, față de metoda clasică a arcuirilor, indică necesitatea aplicării ei în toate sporturile.

BIBLIOGRAFIE

BEST C. H., TYLOR N. B.: Bazele fiziologice ale practicii medicale, București, Ed. Medicală, 1961.

BRANDT H. : Relaxarea în executarea procedeului tehnic, Med. Educ. Physique et Sport, Paris, XXXVIII (1964), 2.

DONSKOI D. D. : Biomecanica exercițiilor fizice, București, Ed. Tineretului, 1959.

GRIMAL R., VACHER J. : Raportul dintre metodele clasice de relaxare și sportul, Méd. Educ. Physique et Sport, XXXVIII (1964), 2.

GUMBERADZE K. : Despre încordarea și relaxarea voluntară a mușchilor la juniori de diferite specializări, T.P.C.F., 12/1958.

IAGNOV Z., REPCIUC E., RUSSU I. G.: Anatomia omului — aparatul locomotor, București, Ed. Medicală, 1962.
KARAKAȘIANȚ K., PODLAHA R.: Curs de gimnastică sportivă masculină, (litografiat) București, editat de Federația Română de Gimnastică, 1962.
NICOLAU E., BĂLĂCEANU C.: Elemente de neurocibernetică, Ed. Științifică, București, 1967.
RUCH T. C., FULTON I. J.: Fiziologia medicală și biofizică, Ed. Medicală, București, 1963.
STEINHAUS A. H.: Mușchii... văd mai bine ca ochii, J.O.H.P.E.R., septembrie, 1966.
WOLLS F. K.: Kinesiology, Editura W. B., Saunders Co., Philadelphya, ediția a III-a, 1964.

Résumé

Pour l'ammélioration de la mobilité articulaire, les auteurs reccomandent la méthode des élongations passives. Ils présentent un expériment de 4 semaines sur 34 étudiants à l'Institut de culture physique. On a survéillé l'agrandissement de la mobilité articulaire coxo-fémorielle et l'extension dans l'articulation de l'épaule. Les mensurations ont été effétuées à l'aide des gonyométres originaux et des photos.

L'efficience de cette méthode, par comparaison avec celle classique des élongations passives, la reccomande pour être appliquée dans tous les sports en vue de l'accroîssement de la mobilité articulaire.

Summary

The authors of this article recommed the passive stretch method, in order to increase the mobility of the joints.

A test carried out during 4 weeks on 34 differently specialized students of the Institute for Physical Education and Sports, is presented.

The growth of the joints mobility in the coxo-femural joint and the extention in the scapulo-humeral joint were studied. The measurements have been done with the help of special manufactured goniometers and by means of pictures.

This method beeing so efficient (in comparison with the clasical one of passive stretch) my be used in all sports for increasing the joints mobility.

Prof.
VICTOR NEAGU

Antrenor, Clubul sportiv Dinamo — București

ASPECTE TACTICE ÎN PATINAJUL ARTISTIC

În majoritatea ramurilor sportive factorul tactic are o importanță și o contribuție hotărîtoare în obținerea victoriei. În patinajul artistic acesta nu are o însemnătate hotărîtoare. Totuși, acest factor trebuie să-și primească atenția cuvenită, atît în orele de antrenament, cît și în timpul concursurilor. Patinatorul de figuri este scutit de intervenția unui adversar direct, care răstoarnă cu multă ușurință schema tactică anticipată și care, prin propriile acțiuni, caută să anihileze acțiunile partenerilor în vederea obținerii victoriei.

Orientarea tactică a patinatorului se va concepe însă în funcție de starea pistei de gheață, de arbitraj, spectatori și în special de alcătuirea programului de figuri libere. Aceste elemente sînt adversarii adevărați ai patinatorului; aceștia vor putea fi neutralizați, în mare măsură, printr-o pregătire corespunzătoare în timpul antrenamentelor și aplicarea ei în concursuri și demonstrații.

Orientarea tactică în patinajul artistic reprezintă totalitatea cunoștințelor și mijloacelor din domeniul pregătirii tehnice, fizice, teoretice și psihologice folosite în mod conștient de patinator, pentru obținerea aprecierilor unanime din partea arbitrilor și a spectatorilor.

Această orientare tactică se perfecționează în condițiile complexe de concurs, dar mai ales în antrenament. Patinajul artistic individual este compus din două probe:

a) proba de figuri impuse;
b) proba de figuri libere.

Aceste probe care diferă una de alta, atît prin caracterul tehnic, dinamic, cît și spectacular, se vor trata separat.

I. PROBA DE FIGURI IMPUSE

De la început trebuie să precizăm că această probă decide în cele mai multe cazuri ordinea în clasament, întrucît 60 la sută din maximum de punctaj îl aduc figurile impuse. În urma celui de-al 32-lea Congres al Federației Internaționale de Patinaj (I.S.U.) din anul 1967 (Amsterdam — Olanda) s-a adoptat propunerea prezentată de delegația S.U.A. și R. F. a Germaniei, prin care se egalează în cadrul concursurilor individuale nivelul aprecierii figurilor libere cu cele impuse.

Orientarea tactică trebuie să țină seama de nivelul de pregătire și de antrenament al sportivilor, iar măsurile tactice preconizate trebuie pregătite, cunoscute, însușite și perfecționate în cadrul antrenamentelor.

Factorii și mijloacele care ajută la orientarea tactică în proba de figuri impuse sînt:

A. Pregătirea teoretică și tehnică.
B. Dezvoltarea gîndirii tactice.
C. Aplicarea planului tactic în concurs.

Educație fizică și sport nr. 11 — 1968, pag. 20

A. PREGĂTIREA TEORETICĂ

Acest aspect al pregătirii trebuie să constituie o preocupare permanentă atît pentru antrenori, cît și pentru sportivi. Ea trebuie să se adreseze în egală măsură tuturor factorilor antrenamentului.

Pe măsură ce patinatorul urcă pe treptele consacrării sportive, necesitatea studiului teoretic crește, în funcție de noul bagaj motric ce se impune și de ultimele cuceriri pe plan mondial.

Timpul de exersare alocat elementelor tehnice, *din punct de vedere teoretic, constituie o problemă delicată încă pentru patinatorii noștri. Ei pun prea mult accent pe urma curată — muchii — neglijînd în schimb noțiunile elementare de „axare" și în special în ceea ce privește plecări-treceri-sosiri.*

Pentru arbitri, axarea propriu-zisă a figurii constituie o noțiune elementară, dar apreciată destul de sever. A nu „axa" figura sau întoarcerile, înseamnă deformarea figurii respective, fapt sesizat de arbitrul secund prin marcarea întoarcerilor cu steguțe. Imaginea „axării" influențează în mare parte pe arbitri, deoarece ea predomină nu numai datorită steguțelor marcatoare, ci și datorită timpului mare care se scurge de la execuția figurii și pînă la acordarea notelor, precum și datorită influenței spectatorilor asupra lor. Publicul nu sesizează dacă urma e curată sau nu și nici finețea întoarcerilor. În schimb, el sesizează cu multă ușurință orientarea cercurilor și „axarea" întoarcerilor datorită urmelor lăsate pe gheață și a steguțelor marcatoare. Publicul este acela care aplaudă desenele curat geometrice și tot el este acela care influențează în oarecare măsură acordarea unor zecimi de notă mai mult sau mai puțin executantului, zecimi care cîntăresc greu în cadrul probei impuse, avînd în vedere coeficienții mari de înmulțire.

START — TRECERI — SOSIRI

Aceste trei cuvinte reprezintă o mulțime de greșeli de bază care se comit pe o suprafață mică de gheață. Sportivii noștri alocă un timp insuficient acestor trei elemente, în schimb dau prea mare atenție execuției pe muchie. Un desen „axat" geometric cu start-treceri-sosiri bune, este mai bine apreciat de arbitri, decît un desen executat virtuos, pe muchie, dar fără „axare" sau fără start-treceri-sosiri bune.

Nu trebuie să uităm, atît din punct de vedere tehnic, cît și tactic, că este necesar să se corecteze întîi aceste trei elemente, întrucît ele se execută pe o suprafață mică de gheață (circa 1—1,50 m), suprafață care poate fi controlată cu multă ușurință de ochiul experimentat al arbitrului. Nu trebuie să uităm că după execuția unui concurent, arbitrii se îndreaptă spre locul de start, știind că pe acea porțiune se află majoritatea greșelilor.

Pentru viitor, aceste trei elemente (start-treceri-sosiri) trebuie să apară mai des în sarcinile tehnice de antrenament.

FIGURI MARI SAU MICI ?

Trebuie să fie exersate figurile mari, dar să nu fie neglijate cele mici, așa cum fac patinatorii noștri. Practica a demonstrat că și la acest capitol sîntem deficitari. Figurilor mici, trebuie să le acordăm timpul cuvenit exersării, întrucît :

— sînt prezente în toate competițiile ;

— au coeficient mare de înmulțire ;

— reprezintă circa o pătrime din numărul figurilor impuse ;

— cer timp puțin de exersare ;

— cer suprafață mică de gheață.

Figurile mari presupun un spațiu mare de execuție, număr de execuții redus pe unitatea de timp, iar greșelile care se fac frecvent la „impuse" se repartizează pe o suprafață mare (circa 60—70 m²), ceea ce face ca uneori să mai scape din vedere.

Executîndu-se „bucla" (figură mică), se poate ajunge la o înaltă perfecțiune datorită numărului mare de repetări pe unitatea de timp, datorită suprafeței mici pe care o are, precum și faptului că fiind o figură mică, greșelile care apar în execuție se repartizează pe o suprafață mică de gheață (circa 8—12 m²), suprafață care va fi ușor controlată de privirile arbitrilor. Deci, o execuție bună va atrage neapărat o notă bună și invers.

ALOCAREA TIMPULUI DE EXERSARE ÎN RAPORT DE GRUPĂ

O bună orientare tactică impune exersarea primei figuri din fiecare grupă, bineînțeles cu o execuție perfectă, în scopul luării conducerii chiar de la prima figură, a impresionării favorabile a arbitrilor.

Să analizăm compoziția grupelor: de exemplu, în sezonul 1968, categoria copii a avut două grupe de concurs. Iată grupele:

— 6; 12; 14; 24; 27;

— 6; 13; 15; 24; 26.

Orice grupă s-ar fi tras, figuriile 6 și 24 erau prezente. Deci ele erau ca și obligatorii, ceea ce impunea de la bun început exersarea lor pînă la perfecțiune, în scopul măririi avantajului.

— Trebuie să se acorde timp suficient studiului figurilor cu coeficient mare de înmulțire, în special la seniori.

ALEGEREA SUPRAFEȚEI DE EXECUȚIE

Alegerea suprafeței nu trebuie să fie întîmplătoare, ci încă cu cîteva minute înainte de a fi chemat la start, sportivul trebuie să studieze suprafața de gheață pe care va evolua. Studiul va consta din alegerea unei suprafețe de gheață cît mai bună (fără brumă, denivelări etc). E de preferat să se lucreze în apropierea unor „axe", sau altor semne pentru a ușura „axarea" figurii.

Alegerea suprafeței de gheață va fi făcută în raport cu figura care trebuie să fie executată.

INFLUENȚA MEDIULUI EXTERIOR

La patinoarele noastre descoperite, mediul exterior ridică o serie de probleme de care trebuie să se țină seama, atît din punct de vedere tehnic, cît și tactic.

Campionatele naționale s-au ținut pe o vreme și o gheață necorespunzătoare. De aceea, se impune ca pregătirea sportivilor să aibă loc pe orice gheață și pe orice timp, asigurîndu-se astfel o pregătire tactică multilaterală, sportivul avînd posibilitatea să se prezinte în concurs bine pregătit.

În acest sens, nu trebuie să se neglijeze nici direcția de bătaie a vîntului și în raport de acesta să se aleagă axa și direcția optimă de start.

B. DEZVOLTAREA GÎNDIRII TACTICE

Gîndirea tactică se formează în antrenament și se perfecționează în concurs. Mijlocul principal de orientare tactică îl constituie participarea sportivilor la cît mai multe concursuri, ca simpli spectatori, cu scopul de a observa comportarea concurenților. Această observare trebuie să se facă după un plan dinainte stabilit. Rezultatele obținute vor fi studiate și comparate cu cele proprii. Antrenamentele trebuie să aibă o orientare tehnico-tactică corespunzătoare sarcinilor generale și speciale ale concursului apropiat. Vom da un exemplu: la un concurs internațional desfășurat în U.R.S.S., unul dintre sportivii noștri era așteptat cu mult interes de ceilalți sportivi, de antrenori și arbitri, întrucît se bucura de o mare popularitate prin evoluția sa la figuri libere. Sosind doar cu o zi înainte de concurs, sportivul a comis o serie de greșeli tehnice, dar în special tactice, dintre care menționăm:

— s-a antrenat multe ore în șir, obosindu-se;

— a repetat figurile grele, dînd prilej asistenței să urmărească cu lux de amănunte greșelile comise și să-și formeze deja o idee despre adevărata lui valoare;

— a apelat și la sfaturile arbitrilor, privitor la modul în care să-și corecteze greșelile.

Iată și modul cum trebuie să procedeze:

— să fi avut deja un plan tactic întocmit din țară și să-l adapteze la situația de moment;

— în antrenamentul făcut să fi urmărit numai acomodarea cu pista de gheață;

— durata antrenamentului să fi fost între 60—90 de minute;

— în cazul cînd ar fi avut asistență trebuia să execute numai figuri de bază, stăpînite foarte bine și cel mult o figură sau două din grupa de concurs, în scopul influențării pozitive a asistenței;

— în cazul în care nu ar fi fost asistență, trebuie să repete figurile de bază ca încălzire și apoi cîteva figuri mai dificile din grupa de concurs.

În concluzie, alcătuirea unui plan tactic de la începutul concursului va avea ca efect orientarea gîndirii sportivului, dirijarea ei spre rezolvarea elementelor de bază cu ajutorul concentrării atenției și efortului organizat într-o anumită direcție. În alcătuirea planului tactic trebuie să se țină seama de condițiile de ansamblu în care are loc concursul, precum și de propriile particularități.

Prelucrarea teoretică a diferitelor variante de rezolvare a problemelor tactice contribuie la dezvoltarea gîndirii tactice și implicit la obținerea rezultatelor superioare.

C. APLICAREA PLANULUI TACTIC ÎN CONCURS

Spre deosebire de jocurile sportive, unde aplicarea planului tactic ridică o serie de probleme, în patinajul artistic aplicarea lui este destul de ușoară. Sportivului îi revine sarcina de a aplica întocmai planul propus. Singurul în măsură să intervină în modificarea planului propus este arbitrul principal, prin mutarea concurentului de la locul ales, dar și această ipoteză este foarte rară și ușor de remediat de un patinator cu experiență.

II. PROBA DE FIGURI LIBERE

A. ALCATUIREA PROGRAMULUI

În proba de figuri libere evoluția este apreciată corespunzător calității execuției; evoluția este unică, notele de asemenea. Se ridică problema necesității alcătuirii amănunțite a programului liber din punct de vedere tehnico-tactic. Iată criteriile care stau la baza alcătuirii programului liber:

a) stabilirea bagajului tehnic;
b) alegerea muzicii;
c) repartizarea rațională a forțelor proprii și a bagajului tehnic;
d) asigurarea cursivității mișcării și sincronizarea cu muzica;
e) folosirea cît mai rațională a suprafeței de gheață.

a) Stabilirea bagajului tehnic

Bagajul tehnic trebuie stabilit de antrenor întrucît sportivii, de multe ori, includ și figuri care nu sînt încă stăpînite la perfecție. Totuși, trebuie privit în perspectivă, iar figurile care sînt încă în stadiu de perfecționare vor fi înlocuite provizoriu cu altele mai simple. De exemplu, în loc de dublu Lutz se va include numai Lutz. În momentul în care dublul Lutz va fi perfecționat, acest element își va căpăta locul cuvenit în program. Orientarea aceasta își atinge scopul întrucît înlocuirea unei sărituri ușoare cu una mai grea nu strică structura cursivității mișcării, a sincronizării și, în special, nu modifică structura schematică a programului.

b) Alegerea muzicii

Sînt trei căi de alegere a muzicii:

1. din bucăți muzicale deja existente, în special clasice, care nu suferă modificări. Acestea sînt însă puțin folosite de patinatori;

2. din bucăți muzicale deja existente, care pot fi prelucrate după preferința patinatorului. Această formă este întîlnită pe scară largă în concepția de alcătuire a programului;

3. muzică compusă special pentru programul de figuri libere, după ce acesta a fost definitivat structural. Această formă de alegere se întîlnește destul de rar, întrucît presupune mari cheltuieli. Ea apare ca o formă superioară de prezentare a programelor de figuri libere la patinatorii consacrați. De exemplu, la campionatele europene din anul 1966, multiplii campioni europeni, mondiali și olimpici Ludmila Belousova — Oleg Protopopov au evoluat după o astfel de alegere muzicală.

Desigur că bucăţile muzicale existente, însă prelucrate în scopul găsirii unui contrast, al schimbării de ritm, al odihnei relative a patinatorului, vor fi cele mai des întîlnite.

Se cunosc trei forme clasice de prezentare a programelor: de intensitate mare, medie şi cu variaţiuni.

1. Programul de intensitate mare va fi ales numai de sportivii care prezintă o bună pregătire fizică şi tehnică specifică. Pe o astfel de formă muzicală vor evolua numai patinatorii care au un temperament foarte viu. Astfel, patinatorul Bokenauer din R.D.G. a evoluat cu mult succes pe „Dansul săbiilor" de Haciaturian.

2. Programul de intensitate medie este ales de sportivii cu un temperament moderat, dar cu tendinţe de afirmare pe stil de balet.

3. Programul cu variaţiuni de intensitate constituie cea mai bună formă de prezentare a unui program liber ales. Această formă are la rîndul ei două variante:

a) intensitate mare — medie — mare;

b) intensitate medie — mare — medie.

Sportivii trebuie să-şi îndrepte atenţia spre prima variantă, întrucît ea a dat rezultatele cele mai bune. Urmărind evoluţia patinatorilor la Campionatele europene am constatat că prima variantă a fost folosită de marea majoritate a sportivilor.

Această formă presupune un deosebit simţ al muzicii, datorită contrastelor de ritm ce apar în timpul evoluţiei şi care vor solicita o execuţie ireproşabilă.

Trebuie să existe o deplină concordanţă între caracterul, mijloacele de expresivitate ale muzicii şi cele ale mişcării. Desigur că alegerea bucăţilor muzicale, compunerea lor va fi în funcţie de temperamentul patinatorului.

c) Repartizarea raţională a forţelor proprii şi a bagajului tehnic

Orice patinator trebuie să folosească în mod raţional un ritm de patinare potrivit muzicii, posibilităţilor fizice şi a bagajului său tehnic. Patinatorul care nu-şi va repartiza bine forţele, făcînd risipă de energie în prima parte a evoluţiei va ajunge în mare dificultate spre finalul programului, cînd tocmai atunci trebuie să impresioneze la acordarea notelor.

În timpul evoluţiei este indicat ca după fiecare săritură, serii de sărituri sau combinaţii să existe şi pasaje de odihnă.

Analizînd compoziţia tehnică a programelor de figuri libere ale marilor patinatori se pot constata următoarele:

— prima parte a evoluţiei este aproximativ 1,30—2 minute, fiind presărată cu sărituri dificile, cu combinaţii reuşite de salturi şi piruete, făcute cu scopul influenţării favorabile a întregii asistenţe;

— partea a doua a evoluţiei durează 1—1,30 minute, fiind mai lentă; în această parte se „brodează" variaţii de paşi, poze, şi, din cînd în cînd, se execută cîte o figură mai spectaculoasă pentru întreţinerea atmosferei create;

— partea a treia, finalul, durează 1,30—2 minute şi se va executa într-un ritm viu; acum se vor plasa cele mai reuşite figuri, chiar serii de sărituri şi paşi, pentru influenţarea finală a arbitrajului şi a spectatorilor. Uneori acest final condensează, recapitulează întregul bagaj tehnic prezentat în primele două părţi.

În continuare, vom prezenta schematic cîteva programe de figuri libere, diferite în ceea ce priveşte conţinutul pe unitatea de timp, programe susţinute la Campionatele europene din Cehoslovacia.

Nepala O. — Cehoslovacia :

minutul 1 : „tăiere" de gheață, Axel, triplu Salchow, Papillon, Axel, pași ;
minutul 2 : dublu Lutz, Zitz, Walley-Walley, dublu Rittberger ;
minutul 3 : Axel, Zitz sărit, pași ;
minutul 4 : Axel, Papillon, pași, dublu Salchow ;
minutul 5 : dublu Salchow, pași, dublu Lutz, Axel, Stand.
Notele primite :
Valoare tehnică : 4,6 5,1 4,7 5,3 5,2 5,2 5,0.
Impresie artistică : 4,9 5,1 4,7 5,2 5,1 5,2 4,9 5,0 4,9.

Se observă clar că în primele două minute bagajul tehnic e destul de consistent ; apoi, în minutul 3 și într-o bună parte din minutul 4, valoarea tehnică scade, ca să reapară în final.

Notele acordate demonstrează fără nici un fel de comentariu valoarea lui.

Cannon M. — Anglia :

minutul 1 : dublu Salchow cu bătaie, dublu Lutz, pași, poze ;
minutul 2 : Axel interior, dublu Lutz, Stand ;
minutul 3 : dublu Salchow cu bătaie, dublu Rittberger, Axel, pași, Axel ;
minutul 4 : pași, Zitz sărit, Walley-Walley ;
minutul 5 : pași, Axel, Axel, Stand piruetă.
Notele primite :
Valoare tehnică : 4,7 4,4 4,4 4,6 4,8 4,4 4,6 4,9 4,5
Impresie artistică : 4,6 4,6 4,3 4,4 4,7 4,3 4,6 4,7 4,3

Din programul prezentat reiese clar o încărcare a programului în primele 3 minute și o relaxare din punct de vedere tehnic inexplicabilă în minutul 4 și 5. Finalul ar fi trebuit să aibă un conținut tehnic mult mai bogat.

d) Asigurarea cursivității evoluției

Realizarea cursivității evoluției impune o concordanță perfectă între muzică și mișcare, o pregătire muzicală, o cunoaștere a bazelor generale ale mișcării, o stăpînire perfectă a tehnicii. Odată stabilită concordanța dintre mijloacele de expresivitate ale muzicii și cele ale mișcării, evoluția va deveni degajată, amplă, naturală, expresivă, apropiindu-se de forma superioară de execuție — execuție artistică.

e) Folosirea rațională a suprafeței de gheață

Patinajul artistic se apreciază după conținutul programului, varietatea și armonizarea compunerii părților separate, distribuirea figurilor pe suprafața de gheață și, normal, după execuție.

Suprafața de gheață trebuie acoperită în toate sensurile (chiar și pe diagonale), iar direcțiile de patinare, de întoarcere trebuie alternate. Figurile grele de exemplu dublu sau triplu Axel dacă sînt bine stăpînite vor fi executate în apropierea arbitrilor, în scopul influențării lor. Figurile care nu sînt bine stăpînite vor fi executate cît mai departe de arbitri, pentru a nu le da acestora prilejul să urmărească și desenul rămas pe gheață.

Săriturile Spraitz și Lutz deschis, vor fi executate pe diagonalele patinoarului în serii de sărituri, pentru specularea la maximum a prezentării săriturii (deschiderea membrelor inferioare poate fi urmărită în condiții optime mai mult pe diagonala patinoarului). Piruetele vor marca centrul patinoarului, iar seriile de pași vor fi executate pe laturile lungi ale acestuia.

În concluzie, programul trebuie repartizat pe întreaga suprafață a patinoarului, evitînd înghesuirea lui pe o singură porțiune.

B. GÎNDIREA TACTICĂ, SPECTACOLUL, SURPRIZA

Compunerea programului se va face în funcție de particularitățile individuale ale sportivilor. Un patinator cu segmentele mai lungi, cu o bună mobilitate, va trebui să prezinte o frumoasă gamă de sărituri deschise, deci să acorde o mai mare atenție acestui stil, întrucît îl va favoriza. Cel care dimpotrivă, nu se adaptează așa de ușor stilului deschis, va prefera seria săriturilor închise, sau va avea o înclinație deosebită spre piruete.

Patinatorul trebuie să fie pregătit să evolueze în diferite condiții. Astfel, într-un fel va evolua pe un patinoar acoperit și altfel pe unul descoperit, sau pe patinoare diferite. Condițiile de ordin climatic și meteorologic impun măsuri de ordin tactic. Pe o gheață tare se impune ca patinele să fie proaspăt ascuțite. Principalul este ca măsurile adaptate la specificul condițiilor de concurs să fie cunoscute de către sportiv din timpul procesului de antrenament și nu lăsate în seama unor improvizații de moment. Cu alte cuvinte, sportivul se va prezenta la start cu o anumită concepție, lui revenindu-i sarcina de a depista condițiile în care va evolua și în funcție de aceasta să găsească soluția cea mai bună, în scopul asigurării unei evoluții superioare. Patinajul artistic se bucură de o mare popularitate și, de aceea, evoluția sportivă trebuie să ofere și un spectacol atractiv.

În acest scop este necesar ca sportivul să dețină două programe, întrucît orice concurs este urmat de o demonstrație.

În cadrul demonstrațiilor patinatorii trebuie să evolueze pe o altă melodie. Este indicat ca acest program că constituie o supriză plăcută atît pentru public, cît și pentru forurile tehnice.

Secretul victoriei în condiții de spectacol va consta într-o pregătire sportivă de un înalt nivel. Factorul tactic își va primi atenția cuvenită, pentru valorificarea într-un mod pe cît de eficient, pe atît de spectaculos.

Un alt element tactic, bazat pe factorul psihologic, îl constituie surpriza.

De acest element trebuie să se țină seama cînd sportivii execută încălzirea, atît pentru concurs, cît și pentru demonstrație. În încălzire ei vor exersa numai figurile de bază, ferindu-se de a prezenta și figurile care au un efect deosebit asupra asistenței. De asemenea, se vor exclude și acele pasaje de pași sau de legături reușite, pasaje care solicită aplauze din partea spectatorilor.

Fiecare patinator trebuie să aibă în program elemente „surpriză". De exemplu, patinatorul ceh Ondrej Nepela și-a început programul de figuri libere cu un triplu Salchow, iar patinatoarea maghiară Zsuzsa Almássy l-a terminat cu acele superbe sărituri numite de noi „fluture", excelînd la ultima cu aterizare în piruetă (cumpănă înapoi — Papillon).

Includerea în program a unei sărituri grele sau executarea unei serii de sărituri ori pași tocmai atunci cînd spectatorii intuiesc mai puțin acest lucru, au ca efect ropote de aplauze din partea publicului. Prezentarea unor sărituri care sînt executate mai puțin de patinatori (dublu Walley, dublu Lutz pe un picior, Axel interior), sărituri care dacă sînt executate și în ambele sensuri de alunecare, vor fi primite cu vii aplauze. Condiția este ca cele prezentate să reflecte o însușire excepțională a tehnicii și a expresivității mișcărilor, a desenului figurilor și a executării lor.

În întreaga înlănțuire a mișcărilor executantului trebuie să existe un anumit conținut artistic, o anumită factură proprie, tradusă în cele din urmă în stil.

Stilul trebuie să fie caracterizat prin ritm, estetica, grația și dinamica mișcărilor, armonia lor și muzicalitatea. Contrastul lor și temperamentul cu care sînt executate trebuie să producă însuși patinatorului, precum și masei de spectatori, emoții asociate cu satisfacerea simțului a tot ce este frumos, emoții și eforturi care vor fi răsplătite cu note mari. Această răsplată este ceea ce se cheamă succes.

Résumé

L'orientation tactique dans le patinage artistique est reprèsentée dans le prèsent ouvrage dans deux chapitres :

— l'orientation tactique dans les figures imposées et

— l'orientation tactique dans les figures libres.

Pour les figures imposées, les aspects tactiques apparaissent partagées en trois : la préparation théorique (avec ses influences sur les performances), le développement de la pensée tactique (avec ses moyens de réalisation), l'application du plan tactique dans le concours et ses formes.

L'orientation tactique dans les figures libres est reprèsentée par la composition du programme, la pensée tactique, le spectacle et les surprises.

Summary

The tactical direction in figure-skating is represented in the present work by two large chapters :

Tactical direction for imposed figures and tactical direction for free figures.

At the imposed figures tactical aspects may be divided into three chapters : the theoretical training (with its influence on the performances), the development of the tactical thinking (means of carrying out), the application of the tactical plan in competition and its aspects.

The tactical direction for free figures is represented by :

Elaboration of the program, tactical thinking, show and suprises.

Educaţia fizică

în învăţămînt

Prof.
NICOLAE MUNTEANU
Liceul nr. 4 — Constanţa

APLICAREA „CIRCUITULUI" LA CLASA A XI-A BĂIEŢI*

Marea majoritate a materialelor publicate cu privire la lucrul „în circuit" în lecţia de educaţie fizică s-au adresat claselor a IX-a (colective noi formate şi necunoscute în prealabil). Considerăm că la clasele a XI-a ar fi necesar să apară mai întîi asemenea materiale, fiind de la bun început determinat acest lucru de următoarele probleme:

a) cunoaşterea colectivului mult mai bine, deoarece s-a lucrat cu el din clasele a IX-a şi a X-a;

b) stabilirea unui echilibru morfo-funcţional, ca etapă finală a pubertăţii.

Condiţiile existente în Liceul nr. 4 din Constanţa, sînt asemănătoare în toate liceele nou construite din ţară (fără o bază sportivă special amenajată şi sală de gimnastică) permit aprecierea că metoda lucrului „în circuit" dă ciştig de cauză educaţiei fizice.

Elevii primesc cu multă satisfacţie „noul", atunci cînd întrevăd rezultatele ce pot fi obţinute pentru ca apoi să se convingă de justeţea lor.

MATERIAL ŞI METODĂ

Studiul s-a desfăşurat cu un număr de 94 de elevi din clasele experimentale şi cu 86 de elevi din clasele martore. Măsurătorile antropometrice şi

* Lucrare prezentată la Consfătuirea metodico-ştiinţifică, Ploieşti, 25—26 mai, 1968.

probele de control au fost efectuate celor două grupe la începutul și sfîrșitul anului școlar 1967/1968. În vederea interpretării datelor obținute am efectuat media aritmetică pe grupe de clase.

„Circuitul" a fost efectuat în jumătatea a II-a a părții fundamentale a lecției, împărțind clasa în 8 grupe de cîte 4 sau 5 elevi în fiecare grupă. Exercițiile au fost schimbate de trei ori pe parcursul întregului an școlar. Scopul urmărit a fost dezvoltarea calităților fizice — a vitezei, forței, detentei — în principal și, secundar, rezistența și îndemînarea, urmînd ca acestea să fie principale în anul școlar 1968—1969. Pentru reușita aplicării „circuitului" în cadrul lecției au fost luate o serie de măsuri organizatorice pentru colectivele claselor respective, precum și pentru amenajarea terenului școlii și a celor două săli improvizate (foste ateliere).

Organizarea colectivului a fost efectuată în două ore de curs, paralel cu susținerea temei de predare a lecției, iar normele de control inițiale au fost trecute în cadrul altor două ore, sub formă de concurs pe clasă.

Rezultatele imediate au fost înscrise de către fiecare elev pe un carnet, iar la sfîrșitul trimestrelor au fost consemnate rezultatele obținute în urma trecerii probelor de control, precum și indicii fiziologici: pulsul, capacitatea vitală, tensiunea arterială, perimetrul toracic, înălțimea etc.

În vederea verificării potențialului elevilor am efectuat inițial un test constînd din: urcarea pe banca de gimnastică de 25 de ori într-un minut. Testul s-a repetat de trei ori. În cadrul acestui test, frecvența cardiacă s-a ridicat la 105—110 pulsații pe minut.

În baza acestui rezultat am ales următoarele exerciții pe care le-am folosit în cadrul lecțiilor:

1. săritură peste un scaun, imitînd pasul de triplusalt;
2. flotări;
3. săritură cu genunchii la piept;
4. pase de baschet cu mingi medicinale de 3 kilograme (pase înalte);
5. săritură pe banca de gimnastică;
6. ridicarea și lăsarea băncii de gimnastică spre dreapta și spre stînga, în grup de cîte 4—5 elevi;
7. săritură întinsă cîte doi elevi, simulînd recuperarea mingii în baschet;
8. tracțiuni în brațe.

Cu aceste exerciții am început „circuitul" la data de 3 octombrie 1967, lucrînd cu $\frac{MR}{2}$ (în care MR reprezintă numărul maxim de repetări).

La început s-a lucrat 20 de secunde cu pauză de 40 de secunde; după 4 ore de curs s-a lucrat 30 de secunde cu 30 de secunde pauză.

Începînd cu data de 28 octombrie intensitatea a crescut ajungînd pînă la $\frac{MR}{3}$.

Datorită timpului nefavorabil, începînd din 28 noiembrie s-a intrat în sala de gimnastică, folosindu-se următorul complex de exerciții:

1. urcare pe scara fixă (cu elan de doi pași și coborîre de la 1,30 m);
2. flotări cu picioarele sprijinite pe banca de gimnastică;
3. săritură cu atingerea unui punct fix pe perete;
4. exerciții de abdomen la scara fixă — ridicarea picioarelor întinse la 90°;
5. săritură cu ambele picioare peste banca de gimnastică;
6. sprijinit pe antebrațe, executarea unor cercuri concentrice cu ambele picioare, la 45°;
7. genuflexiuni cu o halteră de 20 de kilograme;
8. tracțiuni la scara fixă.

Exercițiile în sală au stimulat mai mult pe elevi, avînd caracter de întrecere în execuție simultană, în vederea îndepărtării accidentelor.

În acest trimestru s-a lucrat tot cu $\frac{MR}{3}$. Începînd din data de 8 aprilie am folosit următorul complex de exerciții:

1. alergare cu pasul întins peste patru scaune;
2. tracțiuni în brațe;

3. săritură cu atingerea unui punct fix la panoul de baschet, cu elan de 2—3 paşi;
4. pase scurte şi în viteză de baschet, cu mingi medicinale de 4 kilograme;
5. din deplasare, săritură pe banca de gimnastică;
6. flotări cu picioarele sprijinite pe banca de gimnastică;
7. sărituri cu coarda pe loc;
8. ridicarea şi lăsarea băncii de gimnastică spre dreapta şi spre stînga, în grup de cîte 4—5 elevi.

În trimestrul al III-lea s-a menţinut intensitatea de $\frac{MR}{3}$ în prima şi a două săptămînă, iar pînă la 12 mai s-a lucrat cu $\frac{MR}{4}$, revenind apoi la $\frac{MR}{3}$ şi uneori la $\frac{MR}{2}$ datorită valului de temperatură ridicată pînă la 13 iunie 1968.

COMPORTAREA ELEVILOR

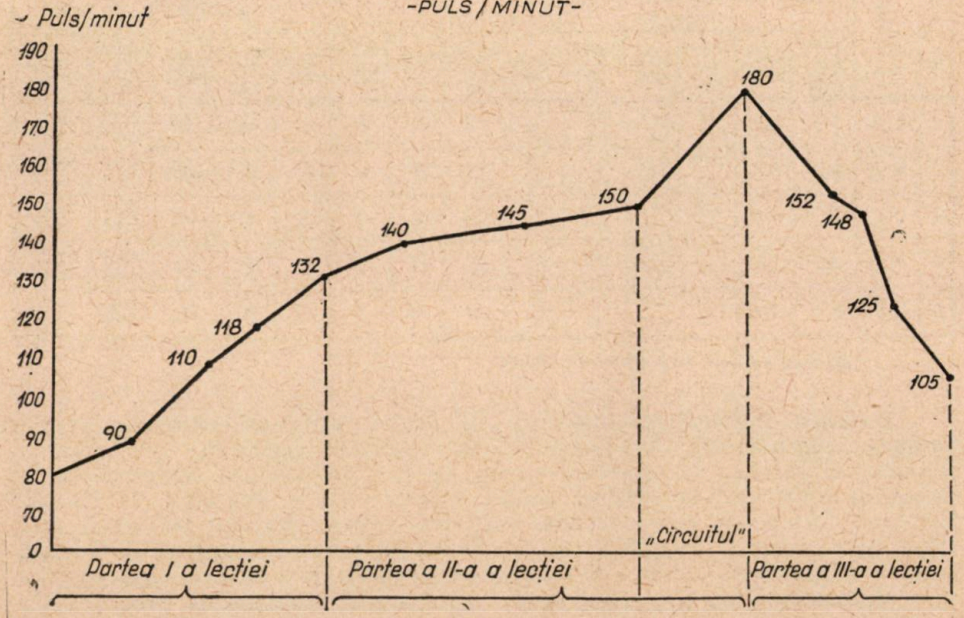
Au fost necesare discuţii cu privire la fiziologia aparatului circulator şi respirator, mai ales datorită faptului că elevii aveau inclus în planul de învăţămînt astfel de discuţii, axîndu-le pe influenţa exerciţiilor fizice asupra acestor aparate.

În mod treptat au fost incluşi în pregătirea lecţiilor şi elevii scutiţi, realizîndu-se uneori chiar participarea lor activă.

Din cei 94 de elevi au fost scutiţi iniţial 10, pentru ca pînă la sfîrşitul anului să rămînă numai 6. Cei patru elevi „recuperaţi", cu ajutorul medicului specialist, au ajuns să lucreze aproape integral. Aşa a fost cazul elevilor: Roşu Gheorghe — clasa a XI-a B, Petre Ion — clasa a XI-a A, Chiru Virgil — clasa a XI-a C şi Stere Constantin — clasa a XI-a E. De asemenea, doi elevi participă parţial la lecţii. Restul celor scutiţi au fost angrenaţi în transportarea materialelor necesare lecţiei (bănci de gimnastică, mingi medicinale, scaune, mingi de baschet etc).

Graficul nr. 1

EVOLUŢIA EFORTULUI ÎN TIMPUL LECŢIEI DE EDUCAŢIE FIZICĂ.
-PULS / MINUT-



Privind aspectul disciplinar și participarea activă a elevilor în cadrul lecțiilor de educație fizică, la finele anului școlar s-a constatat un interes mai mare manifestat pentru acestea, o participare activă și conștientă, un spirit de inițiativă mai mare și o concentrare a atenției crescută.

Acest lucru a fost posibil atît datorită creării unui climat plăcut în timpul lecțiilor și încurajarea celor cu o pregătire fizică mai redusă în timpul execuției diferitelor exerciții, cît și la normele de control.

În vederea celor relatate mai sus, vom prezenta mai întîi evoluția pulsului în lecția de educație fizică. Graficul nr. 1 materializează grija deosebită necesară gradării efortului la care vor fi supuși elevii, considerînd-o ca unul din punctele principale ale reușitei unei lecții de educație fizică.

DISCUTAREA INDICILOR OBȚINUȚI

Cu cît numărul subiecților este mai mare, cu atît valoarea experimentului este mai echitabilă și mai aproape de realitate, atît la un grup cît și la altul. Dacă am fi luat ca etalon media clasei a XI-a A sau a XI-a D la alergare pe 60 de metri era ceva eronat, deoarece nici 8,3 secunde și nici 7,9 secunde nu reprezintă valoarea reală. Clasele a XI-a B și C dovedesc realitatea valorii elevilor, întărind și media aritmetică la primele două clase. În concluzie, media este de 8,1 secunde la clasele experimentale, față de 8,4 secunde la clasa martoră. Se poate constata că acolo unde au existat condiții prielnice de repetare a exercițiilor și acestea sînt naturale, s-a înregistrat un progres vădit. De exemplu, numărul flotărilor efectuate a crescut de la 20 la 27, ceea ce presupune o preocupare încă din clasele a V-a, de cînd această probă există ca normă de control. Nu același lucru se poate spune despre tracțiunile în brațe. De la media de 7 inițial, creșterea la 10,8, la finele anului școlar, este sub posibilitățile reale în concordanță cu vîrsta și capacitatea de muncă a elevilor de la clasa a XI-a (tabelul nr. 1).

Tabelul nr. 1

INDICII OBȚINUȚI LA CLASELE EXPERIMENTALE (COMPARATIV CEI INIȚIALI, CU CEI FINALI)

Nr. crt.	Clasele	60 m		Săritura în lungime de pe loc		Detenta		Flotări		Tracțiuni		Genuflexiuni cu haltere*		Capacitatea vitală	
		Septembrie 1967	Iulie 1968	Septembrie 1967	Iulie 1968	Septembrie 1967	Iulie 1968	Septembrie 1967	Iulie 1968	Septembrie 1967	Iulie 1968	Septembrie 1967	Iulie 1968	Septembrie 1967	Iulie 1968
1	XI.A.	9"	8,3"	221 cm	227 cm	42,7 cm	54 cm	19	27	8	11	16,2	22	3600 cm³	3860 cm³
2	XI.B.	8,5"	8,1"	222 cm	229 cm	42 cm	53 cm	18	27	8	11	16,9	22,3	3690 cm³	3880 cm³
3	XI.C.	9"	8,1"	225 cm	235 cm	41,6 cm	50 cm	19	26	7	9	17	23	3830 cm³	4180 cm³
4	XI.D.	8,7"	7,9"	225 cm	235 cm	43 cm	54 cm	22	26	7	11	17	24	3360 cm³	3650 cm³
5	XI.E	8,8"	8"	231 cm	240 cm	42 cm	53 cm	23	28	7	10	16,8	22,7	3680 cm³	3950 cm³

** Genuflexiunile cu haltera de 50 Kg.*

Datorită amplitudinii mișcărilor în timpul lecției de educație fizică, a formării deprinderilor de inspirație și expirație profundă s-a ajuns la creșterea simțitoare a capacității vitale, de la 3 630 cm³, la începutul anului școlar, la 3 950 cm³, la sfîrșitul anului școlar; deci, o diferență de 320 cm³. Detenta a fost proba care a convins mai mult asupra efectului formei de organizare și a metodei folosită în lecția de educație fizică, ajungînd la o medie de 53 cm, față de 42 cm cît a fost inițial și 48 cm în final față de clasa martoră.

Măsurătorile au fost efectuate cu un aparat de construcție proprie.

MOTIVAREA INDICILOR OBȚINUȚI

Făcînd o comparație a indicilor obținuți la clasele experimentale și clasele martore constatăm următoarele:

— sub dictonul „nici un elev nu stă" pe de o parte și participarea activă și conștientă pe de altă parte, dovedesc destul de concludent necesitatea folosirii lucrului „în circuit" în cadrul lecției de educație fizică și în orele afectate activităților sportive ale elevilor. Urmărind cifrele înscrise în tabelul nr. 2 se constată diferențe apreciabile. De exemplu: 4 flotări între clasele experimentale și martore, 150 cm³ la capacitatea vitală, 6 cm la săritura în lungime de pe loc, 5 cm la detentă și altele. Dar, nu numai cifrele sînt dovezile care ne evidențiază diferențele, ci și manifestările psihologice și morale ale elevilor. Elevii sînt mai prompți în acțiuni, sinceri, buni colegi, mai perseverenți și respectuoși, se obișnuiesc mai repede cu munca fizică.

Tabelul nr. 2

MEDIA INDICILOR OBȚINUȚI DE CLASA EXPERIMENTALĂ ȘI MARTORĂ

Nr. crt.	Clasele	60 m		Săritura în lungime de pe loc		Detenta		Flotări		Tracțiuni		Genuflexiuni cu haltere		Capacitatea vitală	
		Septembrie 1967	Iulie 1968	Septembrie 1967	Iulie 1968	Septembrie 1967	Iulie 1968	Septembrie 1967	Iulie 1968	Septembrie 1967	Iulie 1968	Septembrie 1967	Iulie 1968	Septembrie 1967	Iulie 1968
1	Clasa experimentală	8,8"	8,1"	223 cm	233 cm	42,2 cm	53 cm	20	27	7	10,8	17	23	3630 cm³	3950 cm³
2	Clasa martoră	8,8"	8,4"	224 cm	228 cm	43 cm	48 cm	19	23	6,5	8,4	17,2	20	3620 cm³	3800 cm³

CONCLUZII

— Metoda folosită antrenează toți elevii în activitatea de educație fizică continuă și conștientă;

— dozarea volumului și intensității efortului se poate face în mod progresiv și științific;

— folosirea „circuitului" favorizează angrenarea elevilor mai retrași și cu o pregătire fizică insuficientă;

— angrenează un număr mare de grupe musculare, iar oboseala apare mai tardiv și într-un grad mai mic;

— obișnuiește elevii cu activitatea independentă și crează premise favorabile pentru stimularea spiritului de inițiativă;

— ținerea „la zi" a datelor și normelor obținute pe un an școlar, determină pe elev să-și cunoască mai bine posibilitățile fizice și intelectuale în activitatea de zi cu zi.

BIBLIOGRAFIE

MANOLACHE A.: Pedagogia, Ed. Didactică și pedagogică, 1966.

MOGOȘ A.: Antrenamentul în circuit în lecția de educație fizică, rev. „Cultură fizică și sport", nr. 1. 1966.

ULMEANU FL.: Noțiuni de fiziologie cu aplicații la exercițiile fizice, Ed. U.C.F.S., București, 1966.

* * *: Programa analitică pentru clasa a XI-a băieți.

Résumé

L'application de la méthode de travail „en circuit" dans les leçons d'éducation physique chez les classes XI-ème (garçons) nécéssite une adaptation, ayant en vue le fait que les éléves de ces classes prèsentent un équilibre morpho-fonctionnel accentué, ainsi qu'une meilleure connaissance du collectif par le professeur.

L'auteur de l'article nous prèsente l'expériment effectué dans ce sens au lycée nr. 4 de Constantza, ainsi que les résultats obtenus pendant l'année scolaire 1967/1968.

Les dessins et les graphiques qui accompagnent l'article méttent en évidence les differences apparues entre les résultats des classes expérimentales et celles „temoins".

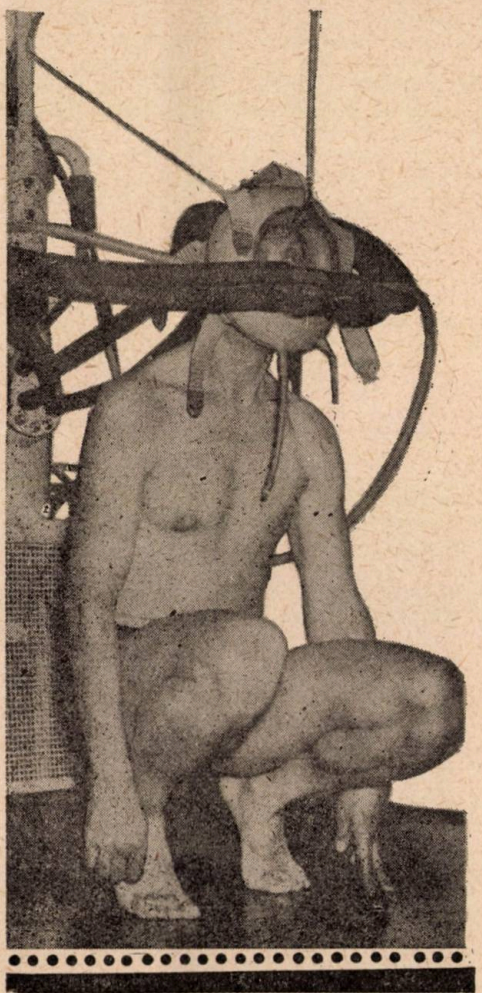
Summary

The application of the working method "in circuit" at the classes for physical education of the 11-th form for boys needs a certain adjustment when taking into account that the pupils of these forms have an evident morpho-functional equilibrium as well as a better knowledge of the collective by the respective teacher.

The author of this article is presenting the test carried out in this sense at the secondary school Nr. 4 in Constanța, as well as the obtained results during the school-year 1967/1968.

The tables and the diagram, enclosed to the article, put into evidence the differences between the results obtained from the experimental and from the witness forms.

medicină sportivă



Psihiatru
ION BÎLCEA

Clinica de psihiatrie — Cluj

PERTURBAŢII ŞI DIFICULTĂŢI CARE POT SURVENI ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI AUTOGEN*

Antrenamentul autogen — J. H. Schultz (1) şi, derivat din el, antrenamentul psihotonic (2), precum şi alte metode sau formule de relaxare (3) intră tot mai mult în atenţia medicinii sportive (4, 5).

Întrucît antrenamentul autogen nu este un simplu exerciţiu tehnic, un joc anodin al spiritului, efectul concentraţiei psihice asupra funcţiilor vegetative fiind tot atît de puternic ca acela al emoţiilor şi al tensiunilor afective, medicul care se angajează în aplicarea metodei trebuie să o cunoască sub toate aspectele, chiar dacă la sportivi o aplică neclinic.

Condiţiile unei cît mai bune însuşiri de către subiecţi a antrenamentului autogen s-ar putea rezuma în următoarele :

* *Referat prezentat la U.S.S.M. — filiala Cluj, martie, 1968.*

a. psihoterapeutul sau medicul cu experiență în probleme de psihoterapie să se fi pregătit el însuși printr-un antrenament didactic;

b. subiectul să cunoască esența și scopul metodei și să aibă dispoziția psihică necesară pentru a se antrena.

Felul cum psihoterapeutul va expune principiile metodei depinde de gradul de instruire a subiecților. Grupurile noastre au fost în majoritatea cazurilor eterogene, compuse din intelectuali (medici, ingineri, studenți, funcționari, elevi etc), muncitori calificați (mecanici, tehnicieni, proiectanți, electricieni etc) și chiar muncitori agricoli. Un grup omogen a fost constituit de un lot sportiv.

Desigur că în cazul grupurilor eterogene, expunerea se face în așa fel, încît paralel vor fi date și explicații mai pretențioase și mai modeste.

Întrucît la mulți subiecți se observă îndoială și neîncredere în metodă, noi am recurs la o preparație psihologică cu demonstrații doveditoare, după recomandările lui J. H. Schultz. Acestea sînt cunoscutele experiențe: ale pendulei și ale căderii. Experiențele ne permit să convingem pe subiecții noștri că gîndirea pură se poate somatiza fără un control conștient, că orice persoană prezintă reacții psihologice care scapă controlului conștient și că aceste reacții inconștiente și voluntare pot fi dirijate prin concentrație mintală.

Fenomene speciale de rezistență

Am arătat că atitudinea subiecților față de antrenamentul autogen depinde de mai mulți factori. În afară de aceștia, întîlnim la unii subiecți diferite rezistențe, manifestate prin dificultate în însușirea unuia sau a altuia dintre exerciții, prin reacții paradoxale sau chiar prin reacții exagerate. J. H. Schultz împarte acești „opozanți" în două grupe.

În primul grup se distinge tipul inhibat, nesigur, stîngaci și timid, la care se poate depista clinic o debilitate motorie. La acesta, nesiguranța antrenamentului este dublată de lipsa de abilitate tehnică.

În grupul al doilea, subiectul, deși are o psihomotricitate normală, prezintă rezistență datorită tulburărilor afective de tip opozițional. În acest caz, subiectul manifestă modificări simptomatice evidente ca transpirație sau reacție pozitivă din partea opusă a corpului (reacție neurotică). În această situație poate fi vorba de o atitudine neprietenoasă și ură supravalorizată neurotic împotriva medicului care aplică metoda.

Reacțiile de rezistență cu caracter local și de tip neurotic sînt numeroase. Unii subiecți își manifestă rezistența față de medic prin modificarea tehnicii, schimbînd formula. Alteori, rezistența subiecților se manifestă prin fenomenul „neliniștii inițiale" cînd ei semnalează la începutul antrenamentului autogen neliniște, anxietate, palpitație, tremurături, lipotimii, grețuri (noi am observat într-un caz diaree emoțională). Aceste stări afective pot lua caracterul unei veritabile neuroze anxioase sau a trecerii la o stare psihopatologică gravă. În astfel de cazuri noi am întrerupt antrenamentul și am preparat subiecții prin narcoanaliză (în cursul căreia s-au remarcat abreacții puternice), după care au putut continua antrenamentul autogen.

Perturbații și dificultăți în legătură cu poziția

În general, poziția șezînd pe taburet este cea mai indicată întrucît ușurează experiența greutății. Cei care prezintă tulburări neurotice, cardiace sau respiratorii, sînt deranjați de această poziție. Pentru aceștia recurgem chiar de la început la poziția șezînd în fotoliu sau culcat pe canapea.

Dificultăți în legătură cu capacitatea de concentrare

Unii subiecți nu pot realiza o concentrație pasivă (ci una „crispată") și fac eforturi pentru a elimina activ orice alt conținut psihic („dorința de a nu gîndi"). În astfel de situații se recomandă subiecților să se concentreze asupra formulelor verbale fără respingerea activă a oricărui alt element ideativ. Această dificultate survine foarte frecvent la începutul antrenamentului.

Perturbații și dificultăți în experimentarea greutății

În timpul exercițiului greutății se pot observa: lipsa relaxării, relaxarea fără perceperea greutății, perceperea greutății fără relaxare.

Acestea se datoresc unor anomalii ale tonusului muscular și se întîlnesc la tipul astenic *și la* tipul muscular contractat. *În ultimul caz, corectarea se face printr-o gimnastică activă prealabilă, gimnastică respiratorie, sau hidroterapie în bazin.*

Tipul astenic, care prezintă o hipotonie musculară, necesită un timp de antrenament mai îndelungat pentru realizarea exercițiului greutății. D. Langen *(6) consideră că la unii subiecți trebuie să ne mulțumim cu obținerea relaxării musculare și să continuăm antrenamentul autogen, chiar dacă nu realizează greutatea, întrucît acestora le-ar lipsi „simțul greutății".*

Foarte rar, se poate întîlni tipul „plastic", *care realizează greutatea în mod spontan, cataleptic. În astfel de cazuri, nu se poate obține relaxarea, nici subiectiv, nici obiectiv (dispoziție paradoxală a tonusului piramidal și extrapiramidal constituțional).*

Mai frecvent decît tipul plastic se poate întîlni tipul de reacție isterică. *Acesta prezintă reacții excesiv de rapide. Generalizarea spontană care se realizează este considerată ca un simptom de interferență și de prognostic nefavorabil asupra desfășurării antrenamentului autogen. În experiența noastră am întîlnit un medic care într-o săptămînă a realizat toate cele 6 exerciții, fără însă să obțină vre-un efect terapeutic.*

În legătură cu experimentarea greutății trebuie semnalată importanța reluării corecte a exercițiului (reluare psihotonică). În cazul unei reluări defectuoase, incorecte, persistă stări disfimice, precum și alte fenomene dezagreabile). În astfel de cazuri se repetă exercițiul cu o reluare corectă.

Perturbații și dificultăți în legătură cu experimentarea căldurii

La începutul acestui exercițiu pot surveni de asemenea fenomene paradoxale transitorii sub formă de parestezii și transpirații ale mîinilor sau de rezistență prin neapariția căldurii. Mai poate surveni confuzia lateralității căldurii, întocmai cum poate surveni confuzia lateralității greutății (la comanda: „brațul drept este greu", greutatea este simțită în brațul stîng). În această situație se va face corecția necesară, pe loc, prin modificarea formulei: „brațele sînt în întregime grele" sau „brațele sînt în întregime calde"; deci, se trece direct la ambele brațe. J. H. Schultz măsoară temperatura extremităților cu un termometru de piele pentru evaluarea stăpînirii exercițiului căldurii. D. Langen consideră că indicele de conductibilitate calorică este un mijloc mult mai precis de evaluare a temperaturii extremităților. Cînd dificultatea perceperii atît a greutății, cît și a căldurii persistă, D. Langen recomandă recurgerea la exerciții de respirație. Subiectul va fi învățat să trăiască inspirația activ iar expirația pasiv. „Ca la orice act vital va sesiza ritmul dintre tensiune și detentă". *Inspirația activă trebuie să fie puțin forțată. Apoi, după o scurtă pauză, expirația va fi ceva mai prelungită. Liniștea, greutatea și căldura trebuie plasată în faza de expirație. În cursul exercițiului căldurii mai pot surveni senzații de căldură în cap, vertijii, migrene și chiar pierderea cunoștinței perturbații psihice (neliniște, anxietate, somn inoportun) sau stări de transă.*

Toate aceste fapte confirmă că stăpînirea vasomotricității constituie o tehnică în sine (1).

Perturbațiile și dificultățile reglării cardiace, respiratorii, abdominale și cefalice

Deși sînt mai puțin numeroase, nu trebuie neglijate. Mulți autori (Kretschmer, D. Langen) renunță la aceste exerciții, considerîndu-le inutile. Autoreglarea acestor organe, cu excepția răcirii frunții, se face în cursul exercițiului greutății și căldurii.

Reglarea cardiacă cere precauții speciale la subiecții care prezintă leziuni cardiace și la cei vasolabili.

Răcirea frunții la cei predispuși la migrene declanșează cefalei puternice. Formula verbală: „fruntea este rece" se recomandă ca la aceștia să fie modificată prin formula: „fruntea este răcoroasă".

Dificultăți create de folosirea benzii de magnetofon sau a discului

Folosirea curentă a benzii de magnetofon, în afara unui scop didactic, transformă antrenamentul autogen în eterogen, ceea ce în mod firesc contravine concepției metodei. D. Langen a observat la subiecții săi, care

au exersat cu bandă de magnetofon sau disc, stări distimice și senzații neplăcute. Acestea erau generate tocmai de faptul că durata și intensitatea vocii înregistrate nu are nici un raport viabil cu etapa în care se află subiectul respectiv (desugestie).

Dificultăți generate de relația medic-antrenat

Reușita unui antrenament autogen depinde în mare măsură de personalitatea medicului și a controlului corect al relației sale personale cu subiectul în cauză. P. Geissman și Durand de Bousingen *fac observația, că* „J. H. Schultz a insistat mult asupra aspectului psihofiziologic și organismic al deconectării concentrative, evitînd parcă voit aspectul relațional interpsihologic, pe care această terapie îl introduce, *dar, continuă acești autori,* este suficient să-l vezi pe J. H. Schultz în activitatea sa, pentru a fi imediat convins de importanța factorilor de relație medic-antrenat în reușita metodei". *Cu cît medicul mînuiește mai bine această relație, cu atît rezultatele sînt superioare și invers, un control incorect al acestei relații duce la rezultate mediocre.*

În cadrul antrenamentului autogen relația medic-subiect are anumite particularități.

a. Rolul pedagogic al medicului. *Acest rol îi este atribuit medicului prin faptul că el propune ca scop imediat învățarea unei tehnici, ceea ce constituie o relație de tipul dascăl-elev. Acest rol pedagogic poate mobiliza toate reacțiile anterioare ale subiectului față de autoritate în general. De aceea, la începutul antrenamentului pot surveni rezistențe de acest tip și pot continua dacă ele nu sînt explicate în relația psihoterapeutică. Acestui fapt i se datorează abandonarea antrenamentului. Alții, din contră, nu se pot detașa de medic cînd încetează controlul lui și abandonează antrenamentul după ce acesta a fost însușit complet. Noi am întîlnit astfel de reacții mai frecvent la elevi, studenți și sportivi.*

b. Relația medic-antrenat *trebuie să evolueze în cursul antrenamentului spre o autonomie conștientă a subiectului și a responsabilității personale în reușita lui. Prin faptul că această relație vizează o modificare progresivă a personalității, în sensul cuceririi autonomiei sale în mînuirea antrenamentului, îi conferă acestuia o calitate orthopsihologică, reeducativă.*

c. Modalitățile contratransferului *(simpatia, indiferența, antipatia) din partea medicului sînt aceleași ca în hipnoterapie. Ele trebuie cunoscute de către medic în interesul atît al antrenatului, cît și al său. Reacțiile contratransferențiale greșit controlate duc la mărirea rezistenței subiectului, la stări psihopatologice sau abandon.*

Din cele relatate mai sus este evident că de mînuirea psihoterapeutică și relațională corectă depinde viitorul unui antrenament autogen. De aceea, J. H. Schultz recomandă metoda sa medicilor care cunosc tehnicile generale ale psihoterapiei și care s-au supus unui antrenament didactic.

„A reduce antrenamentul autogen la un antrenament tehnic — *conclud Geissman și Durand de Bousingen* — înseamnă a-i denatura sensul și a-i elimina acestei terapii elementul său uman".

Abreacția autogenă

Studiile și cercetările lui William Luthe *în legătură cu perturbațiile și dificultățile care pot surveni în cursul antrenamentului autogen l-au condus la concluzii originale, care trebuie cunocute de cei ce se angajează în aplicarea acestei metode.*

Materialul prezentat de W. Luthe vizează acele fenomene neuro-musculare, senzo-motorii, autonome, vizuale, auditive și de natură psihică ce nu ar avea relație directă cu tema funcțională a formulei tip. În plus, față de obișnuitele senzații de greutate, de căldură, de somnolență, de relaxare etc adeseori subiecții-antrenați au semnalat o mare varietate de alte „simptome". De exemplu: durere fulgurantă în coloana vertebrală, sentimentul unei lovituri în cap, constricție toracică, declanșarea unei tahicardii, sentiment subit de teamă, parestezii sub formă de arsură, halucinoze auditive (voci, zgomote, muzică), fenomene vizuale (umbre, lumini, scene panoramice, fotografice), reacții de natură sexuală, avalanșe de gînduri, declanșarea de neliniște, de salivație, declanșarea de contracții musculare, mișcări involuntare, răsu-

cirea capului, dureri în coapse și altè părți ale corpului.

Consecința acestor fenomene perturbatorii este faptul că mulți dintre subiecți nu vor să mai continue antrenamentul. Alții semnalează chiar o înrăutățire a stărilor anterioare. Unii au incontinență de plîns în timpul exercițiilor, iar alții se plîng de coșmare.

S-a făcut o comparație între aceste fenomene ce survin în timpul stării autogene și descărcările observate la epileptici sau obținute prin stimularea directă a ariilor corticale. Această asemănare și evidență clinică, precum și faptul că multe dintre aceste simptome par a avea o legătură cu structura psihică a subiectului au dus la concluzia că starea autogenă facilitează descărcări ale acelor părți ale creierului care necesită o astfel de descărcare. De aceea, aceste fenomene au fost denumite descărcări autogene *(abreacții).*

W. Luthe descrie aproximativ 53 de varietăți de descărcări autogene la un grup de 100 de cazuri studiate. Este evident că procesele de descărcare autogenă nu sînt limitate unei arii unice particulare a creierului, ci angajează mai degrabă descărcări din regiuni corticale și subcorticale variate.

O varietate de fenomene somatosenzoriale *indică descărcări probabile ale* zonei senzitivo-motorii rolandice, a ariei a II-a senzoriale *(zona suprasilviană). Ele sînt semnalate destul de frecvent. Cele mai obișnuite sînt: furnicături, înțepături, amorțeli, senzații de electrizare, senzații de mișcare normală.*

Simptome asemănătoare celor obținute prin excitația zonei suprasilviene sînt semnalate sub forma: unui sentiment de detașare sau dispariția unui membru, a unui sentiment de slăbiciune sau paralizare a unui membru, a senzației de arsură, de mîncărime sau de tumefiere a membrelor sau a corpului, a unor senzații dezagreabile în corp sau chiar a unei dureri vii sau surde.

Diferite fenomene motorii, *ce se aseamănă cu modelele de descărcare epileptice, sînt observate sub forma: unor convulsii sau fibrilații musculare, ale unor fascicule sau grupe musculare, uneori chiar sub forma convulsiilor cronice scurte, spasme ale pleoapelor și ale feței etc.*

Aceste descărcări autogene par a angaja sisteme motorii subcorticale și pot indica participarea nucleilor motori ai trunchiului cerebral, ai punții și ai măduvei prelungite sau poate ai măduvei spinării.

Au fost observate frecvent fenomene ce angajează labirintul și aparatul vestibular, printre care amintim: senzații vertiginoase, amețeala, mișcări în spirală, senzația că corpul este în mișcare, cădere în față sau în spate, deplasări în sus sau în jos ale corpului, sentimentul deplasării unei părți a corpului, sau de dezmembrare, sentimentul suspendării în aer sau al scufundării.

Aceste fenomene par să fie similare modelelor de descărcare a anumitor părți ale cortexului temporal *sau* parietal superior.

Sînt menționate de subiecți și fenomene vizuale, *mai ales în mișcare, dintre care citățm: culori, lumini, forme umbrite, ce se datoresc probabil descărcării cortexului occipital.*

În afara acestor forme elementare de experiență vizuală alte fenomene vizuale ce pretind o integrare superioară survin mai frecvent: tablouri statice și scene cinematografice.

Acestea sînt comparabile cu halucinațiile psihice ce angajează regiunile temporale sau temporoparietale.

În sfîrșit, sînt menționate și senzațiile auditive *sub forma unor sunete simple sau a unor zgomote, ce pot fi considerate asemănătoare descărcărilor produse în aria auditivă.*

Mai diferențiate și complexe sînt fenomenele auditive ce survin sub formă de voci și muzică *și par a fi asemănătoare halucinațiilor psihice. Acestea sînt datorite probabil descărcărilor din* lobul temporal *sau a* cortexului parietal posterior.

În afara datelor experimentale cu privire la modificările tensiunii arteriale, ale ritmului cardiac, ale respirației, ale temperaturii pielii etc există o varietate de observații subiective ce indică angajarea mecanismelor diencefalice și a altor arii cerebrale, care sînt în strînsă legătură cu funcțiunile autonome.

Multe simptome care par a fi foarte asemănătoare unor efecte induse prin stimularea ariei motorii suplimentare *sînt semnalate de unii subiecți sub forma unor senzații circulatorii (pulsație, încălzire spontană, val de sînge) sau palpitații cardiace și accelerări ale ritmului cardiac.*

Senzații gastrointestinale *semnalate se datoresc probabil descărcării* lobului insulei.

Mai puțin frecvente sînt senzațiile de presiune epigastrică sau abdominală.

Mărirea salivației *indică posibilitatea angajării reprezentării sale diencefalice și se descarcă în partea inferioară a circumvoluției rolandice. Adeseori survine* lăcrimare *sau* plîns spontan. *Alți cercetători semnalează* dificultate în respirație.

Simptomele care par a fi rezultatul descărcării lobului temporal sînt: flux de gînduri și amintiri, temeri și anxietate nemotivată, vise — mai frecvente în timpul somnului.

Din observațiile de mai sus este evident că concentrația pasivă din timpul primului exercițiu tip produce modificări în sistemul nervos central ce pare să cuprindă creierul în întregime.

Slăbirea, atenuarea, consumarea sau dispariția variatelor forme de descărcări spontane în timpul stării autogene par a indica existența unei tendințe naturale pentru un mecanism de autoreglare, ce permite creierului să descarce impulsii nervoase din acele arii și sisteme neuronale supraîncărcate sau care au nevoie de descărcare din motive necunoscute.

Se consideră că starea autogenă favorizează acest mecanism cerebral de protecție ipotetic și autoreglator prin facilitarea descărcărilor spontane.

Pornind de la ipoteza existenței unui mecanism de descărcare de protecție, care permite unor porțiuni cerebrale să se elibereze de supraîncărcările unor impulsuri nervoase, s-a încercat folosirea principiilor autogene pentru stimularea sau favorizarea activității acestui mecanism. Cu alte cuvinte, exercițiile autogene nu au fost terminate în mod obișnuit, ci prelungite ca în exercițiile meditative, pentru a oferi creierului o mai bună șansă de descărcare.

Dacă aceste principii sînt urmate, creierul va continua sau va începe să se descarce în același fel sau progresiv, mai sistematic și organizat decît în timpul exercițiilor convenționale tip. Descărcările autogene tind să devină tot mai diferențiate și complexe. Modelele și secvențele de descărcare pot fi limitate sau dominate de o singură dimensiune funcțională, cum ar fi: durere, experiențe vizuale sau pot să angajeze o combinație a variatelor sisteme fiziologice, *de exemplu: respirația, aparatul cardiovascular, impulsii erotice și sexuale, musculatura, analizatorii (senzorial, vizual, auditiv și olfactiv).*

Studiul clinic al perioadelor prelungite de descărcări autogene (pînă la 3 ore) la neurotici și psihosomatici arată că variatele forme ale descărcărilor autogene au o legătură cu fondul psihic al bolnavului și că au un efect curativ și de ușurare. De aceea, se consideră descărcările autogene drept procese abreactive fiind denumite abreacții autogene.

Modelul descărcărilor autogene diferă de la persoană la persoană: o situație emoțional traumatică poate fi reprodusă într-un mod nereal și deformat. Apoi, treptat, devine mai reală și la urmă se dizolvă într-o anumită modalitate, indicînd că procesul abreactiv s-a terminat. Simptomele somatice care erau în legătură cu materialul descărcat tind să se estompeze treptat sau să dispară imediat după o abreacție completă.

Adeseori se poate asista la retrărirea situațiilor traumatice, petrecute cu mulți ani în urmă. Alteori survin producții de imagini și situații fantastice care însă tind să devină tot mai reale pe măsura descărcării.

În general, concluziile autorilor sînt că subiecții care sînt supuși abreacțiilor autogene au scos în evidență că formele variate de descărcări autogene sînt în strînsă legătură cu autobiografia lor, cu dificultățile și plingerile lor. Pe măsură ce se permite creierului să se descarce, dificultățile și acuzele subiectului se amendează și rezultă o progresivă normalizare a echilibrului psihic și a dinamicii personalității.

Metoda abreacției autogene a lui William Luthe poate fi considerată ca o extensie terapeutică a „trainingului" autogen.

BIBLIOGRAFIE

1. DE BOUSINGEN D., GEISSMANN P.: Addendum a la troisieme edition de l'adaptation francaise du Training autogène de J. H. Schultz, Paris, Ed. Presse Universitaire.
2. DE WINTER E. M.: Psychotonique. Relaxion-Encyclopedie Medico-Chirurgicale, Paris, 1965—25, 437 A.

3. EPURAN M.: Pregătirea psihologică pentru concurs, Ed. U.C.F.S., Bucureşti, 1966.
4. LANGEN D.: Die gestufte Aktiuhipnose, Georg Taieme Verlag, Stuttgart, 1967.
5. LUTHE W.: Proceedings. The Third World Congress of Psychiatry, Montreal, 1961, Toronto, Univ. of Toronto Press, 1963, vol. III, pag. 485.
6. MOSCU IUDITH: Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1968, pag. 56.
7. SCHULTZ J. H.: Das autogene Training, Ed. XI-a, Georg Thieme Verlag, Stuttgart, 1964.
8. TOTESCU ANTOANETA: Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1967, pag. 53.

Résumé

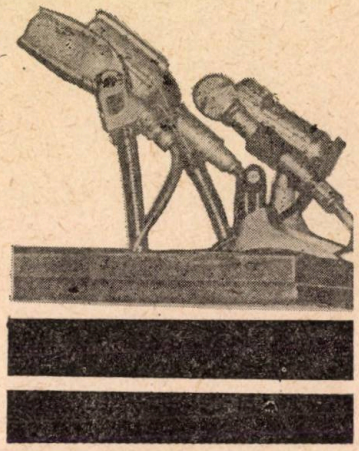
L'auteur souligne les conditions d'un bon déroulement de l'entraînement autogène et de l'entraînement psychotonyque. En même temps, il expose l'éssentiel du phénomène de résistence, les troubles et les difficultés qui surgissent par suite de la position, de la capacité de concentration, de l'expèrimentation du poids, etc De plus, il traite de la relation médecin-sportif entraîné et ses particularités. Il expose la concéption de William Luthe sur l'abréaction autogène.

Summary

The author underlines the conditions for a good display of the autogen training and of the psycho-tonic training.

At the same time he presents the nature of the rezistence fenomenon as well as the perturbations and difficulties that occur in connection with the possition, with the concentraiting capacity, with the tseting of weight, heat a.s.o., it deals with the relation doctor — trained subject, with its peculiarities. It exposes Williams Luthe's conception on autogen counter-reaction.

opinii consultații



Asist. univ.
ION TUDUSCIUC

Catedra de gimnastică — I.E.F.S

EVALUAREA REZULTATELOR ELEVILOR LA EDUCAŢIE FIZICĂ

De la an la an, învăţămîntul de educaţie fizică înregistrează tot mai multe preocupări cu privire la forma şi conţinutul lecţiei. Profesorii de specialitate abordează cu mult curaj problemele ridicate de practică şi devin mai insistenţi în găsirea unor soluţii noi. În acest context de preocupări, un loc stabil şi foarte important revine evaluării rezultatelor ca problemă pedagogică, cu toate implicaţiile ei. Dat fiind faptul că evaluarea rezultatelor se află într-un strîns raport de interdependenţă cu mijloacele şi metodele utilizate în lecţia de educaţie fizică, ea trebuie şi este necesar să fie „atacată" frontal şi continuu. Acest lucru este cu atît mai evident, cu cît în literatura română de specialitate lucrările privitoare la evaluare (notare) sînt relativ puţine şi nu sînt notate ca apariţii recente.

Prezentul material punctează cîteva idei în legătură cu problematica evaluării rezultatelor elevilor la educaţia fizică în etapa actuală.

1. CONSIDERAŢII DE ORDIN TERMINOLOGIC

În privinţa evaluării, în literatura de specialitate întîlnim noţiuni cu o semantică apropiată. Iată cîteva dintre cele mai importante: notare, apreciere, evaluare (enumerate după frecvenţa utilizării în teoria şi practica educaţiei fizice). Dintre toate aceste noţiuni, evaluarea are sfera cea mai mare. Ea include atît aprecierea, cît şi notarea. Evaluăm orice rezultat, dar apreciem numai pe cel pozitiv. Putem evalua fără a nota (a consemna *) dar nu şi invers,

* *Notarea nu se reduce la consemnarea rezultatelor în caiet sau catalog.*

iar cînd notăm, implicit evaluăm și numai parțial apreciem (pentru că există și elevi cu posibilități reduse, cu cunoștințe, priceperi și deprinderi de un nivel scăzut). Dacă într-un viitor mai apropiat sau mai îndepărtat va fi acceptat un alt termen în locul clasicului „notare", aceasta este o chestiune de evoluție în timp a procesului de învățămînt în educația fizică. Noi însă întrezărim o asemenea posibilitate, întrucît, din punct de vedere logic, o noțiune trebuie să reflecte esențialul și generalul în mod adecvat.

În continuare, prezentăm, pentru o mai bună înțelegere, definițiile noțiunilor de mai sus, formulate de unii oameni de știință. Astfel, *Holostova* (4) arată că în cazul unei evaluări, unele acțiuni sînt apreciate pozitiv (acțiunea dată fiind astfel recomandată pentru practica viitoare) iar alte acțiuni atrag după sine o condamnare, conținînd parcă și indicația: asemenea acțiuni să nu se mai repete — Huszar T. (4), Bîrsănescu Șt. (2). Într-un sens mai restrîns, această definiție este valabilă și pentru educația fizică, chiar și numai pentru faptul că nu putem trage o linie de demarcație între morala societății și etica profesională a cadrului didactic.

Aprecierea presupune reliefarea unor rezultate bune sau foarte bune. Cunoscutul profesor George Zapan (16) arată că: *„Aprecierea este o aserțiune pe care o facem privind o anumită ierarhizare, pe baza comparației unor obiecte sau fenomene din realitate"*. Scara valorică a acestei ierarhizări are un punct terminus care coincide cu rezultatele cele mai bune. Rezultatele mai modeste pot fi și ele apreciate, cel puțin dintr-un punct de vedere, întrucît nu sînt total slabe (excepție fac scutiții de efort).

Pentru definirea notării, ne oprim la părerea emisă de *Claparede*, citat de Vlad I. (14), conform căreia *„Nota rămîne un mijloc de analiză a fenomenelor, de care nu ne putem lipsi"*. Notarea nu trebuie să se limiteze la aspectul său formal, de consemnare. În principal, ea trebuie să dezvăluie mecanismul, procesul care a dus la rezultatul respectiv și să fie concluzivă (1).

Vom accepta, din motivele arătate, în continuare termenul de evaluare, deși este greu de presupus că va fi îmbrățișat cu ușurință.

2. FORME DE EVALUARE

Fiecare elev, indiferent de nivelul pregătirii sale, dorește să obțină rezultate frumoase și să fie apreciat de profesori, părinți, prieteni. Plecînd de la această premisă, ne putem da ușor seama cît de mare este valoarea educativă a notei. Nota în sine nu exprimă nimic, nici măcar un rezultat izolat. Ea are valoare numai în măsura în care are un sens. Cu acest „instrument", profesorul „operează" în lecțiile de verificare, dar și în timpul anului, nota putînd reprezenta un rezultat parțial sau global. Referitor la notare, s-ar putea ivi o serie de întrebări: *există o tehnică a notării? Există o metodică a notării?* La ambele întrebări se poate răspunde afirmativ. Și într-un caz și în altul noi am intuit răspunsul. În educația fizică se cere însă depășirea acestui prag și reconsiderarea acestor tehnici și metodici pe bază experimentală. Tehnica acordării notei ține mai mult de finalizarea evaluării, iar metodica are unele elemente comune cu tactul pedagogic al profesorului. Trebuie să recunoaștem că este foarte greu să facem o distincție netă între aceste două aspecte. În realitate, ele se întrepătrund atît de intim, încît pe plan teoretic cu greu pot fi tratate separat.

În țara noastră s-a impus, pe baza eficienței și prin forța tradiției, notarea de la 1 la 10. Totuși, neoficial", se pot face evaluări de rezultate și prin alte forme, cum ar fi calificativele: foarte bine, bine, suficient, insuficient. În ultimul timp, apar opinii care pledează pentru introducerea calificativelor, ca forme de evaluare a rezultatelor elevilor la educația fizică și, implicit, a muncii depuse în scopul ameliorării acestora (10). Argumentul folosit în sprijinul acestei propuneri este acela că, în general, mediile la educația fizică sînt foarte ridicate comparativ cu mediile de la alte obiecte și că media mare la educația fizică ridică media generală a unor elevi cu rezultate mediocre la celelalte obiecte (10). Întrucît calificativele sînt mai puține la număr decît notele, optăm pentru menținerea evaluării cu note (13), deoarece în acest fel sînt „sancționate" și rezultatele intermediare. De exemplu: cînd calificativul foarte bine se traduce de regulă prin note de 9 și 10, atunci evaluarea este mai echitabilă cu ajutorul notelor. Departajarea valorilor este mai judicioasă.

În prezent, în unele țări se folosesc calificative, iar în altele note. Sarcina principală este de a ne informa și de a aplica ce este mai valoros pentru învățămîntul de educație fizică din țara noastră. Este demn de remarcat faptul că sistemul nostru de notare la educație fizică a fost apreciat în alte țări pentru *„ușurința includerii rezultatelor îndemînării și pentru faptul că probabilitatea acordării unei note nedrepte — legată de diferențele ivite în dezvoltarea fiziologică a tineretului — se limitează numai la o parte a elevilor care nu au obținut minimul stabilit"* — Jaworski Z. (5).

Formele de evaluare diferă de la o țară la alta. Pentru a ilustra „elasticitatea" aceste categorii pedagogice prezentăm cîteva forme de evaluare la educație fizică din străinătate (tabelul nr. 1).

Tabelul nr. 1

Nr. crt.	ȚARA	NOTE	CALIFICATIVE	VARIANTE	OBSERVAȚII
1	REPUBLICA SOCIALISTĂ CEHOSLOVACĂ	–	X	Excepțional, foarte bun, bun, suficient, insuficient.	Calificativul insuficient nu se ia în considerație la promovare.
2	REPUBLICA DEMOCRATĂ GERMANĂ	–	X	Foarte bine–1; Bine-2; Multumitor-3; Suficient-4; Insuficient-5.	Nota cea mai bună este 1
3	REBUBLICA POPULARĂ UNGARĂ	X	–	Excepțional–5; Bun-4; Mediocru-3; Sufici-ent-2; Insuficient-1.	Scutiții nu primesc note.
4 U.R.S.S	R.S.F.S. RUSĂ		X	Foarte bine, bine, suficient.	
	R.S.S. UCRAINEANĂ		X	Foarte bine–5; Bine–4; Suficient-3; Insuficient–2; Foarte slab–1.	
	R.S.S. LITUANĂ		X	Foarte bine; Bine, Suficient, Insufi-cient.	
5	REPUBLICA POPULARĂ BULGARIA	X	–	De la nota 1, la nota 6	Scutiții sînt verificați la calitatea execuției; participă și medicul.
6	REPUBLICA POPULARĂ POLONĂ	–	X	I, S–, S, S+, B–, B, B+, FB–, FB.	Sistem utilizat de Kapczynski R.
7	REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA	X	–	De la nota 1, la nota 10	Se promovează cu nota 5
8	CHILE	X	–	De la nota 1, la nota 7.	Nota cea mai mare este 7. Se promovează cu nota 4.

Am arătat că în procesul instructiv-educativ există aceste două categorii de forme de evaluare: notele și calificativele. Ele însă nu epuizează toate aspectele referitoare la evaluare.

Evaluarea o întîlnim și în timpul învățării sau repetării, sub forma aprecierii particulare (1).

În învățare, evaluările de genul acesta pot constitui „întăritori" în condițiile informației urgente. Pentru repetare este semnificativ procedeul lui *Manfred Scholich* (12) care, în aplicarea metodei „în circuit", a imaginat un interesant sistem de evaluare. Caracteristica principală a acestui procedeu este respectarea calităților fizice ale fiecărui elev (12, 15). Elevii nu primeau note, dar aveau posibilitatea ca în grupele lor de solicitare să fie apreciați pe baza progresului realizat, pe cînd, dacă s-ar fi acordat note, ultimii ar fi primit mereu note mici. Cei care progresau aveau dreptul să-și aplice pe chilot o panglică de stofă albă, două sau trei, în funcție de gradul de solicitare și pregătire. Acest

lucru s-a realizat cînd autorul a constatat că acordarea notelor de la 1 la 5 nu sporește interesul elevilor. Iată un exemplu prezentat de Manfred Scholich în care un elev a realizat în cadrul primei probe de control, un număr de 78 de repetări pentru 10 exerciții (tabelul nr. 2).

Tabelul nr. 2

NOTA	Creșterea sau scăderea numărului de repetări, pe atelier	Modificarea totală pentru 10 exerciții	REZULTAT
1	+5	+50	78 + 50
2	+3	+30	78 + 30
3	+2	+20	78 + 20
4	-1	-10	78 - 10
5	-2	-20	78 - 20

Sistemul este avantajos pentru că orice modificare pozitivă poate fi recompensată pozitiv, iar un elev foarte bun, de exemplu, dacă nu progresează din cauza dezinteresului său, sau din alte motive, nu poate primi notă mare. Aici se are în vedere faptul că rezultatele înalte nu cresc atît de mult ca cele slabe. Acest procedeu ne arată că, o dată cu apariția unor probleme noi în instruire, trebuie reconsiderate și vechile forme de evaluare, precum și faptul că dacă notele și calificativele sînt forme de bază, ele nu sînt singurele. În cele din urmă, prin căutarea echivalentului, se ajunge tot la notă. Avantajul sistemului constă în aceea că elevul nu este cuprins de psihoza notei și evaluarea este mai rațională.

3. IMPLICAȚIILE EVALUARII

a) Subiectiv și obiectiv în evaluare

Cercetările din domeniul docimologiei au scos la iveală factorul subiectiv în procesul evaluării rezultatelor (8). Profesorul *Vasile Pavelcu* (9) distinge patru înțelesuri mai importante ale noțiunii de subiectiv. În acest context facem referiri la înțelesul de *fictiv, aparent, iluzoriu, opus noțiunii de real.* Evaluarea conține o doză de subiectivism nu pentru că o face subiectul (profesorul), ci pentru că se definește ca o atitudine personală, părtinitoare față de cineva sau de ceva, preocuparea exagerată față de propria persoană *. Elementul subiectiv își spune cuvîntul în cazul unei „cumpene" în evaluare. Ezitarea, deruta pe moment își fac apariția cel mai adesea în necunoștință de cauză. Astfel, în afara evaluării propriu-zise mai auzim adesea vorbindu-se despre *clase slabe la educația fizică.* În realitate, clasele respective au mulți elevi pasivi, scutiți etc. O oarecare doză de subiectivism o întîlnim la profesorii care acordă note maxime elevilor care nu au o pregătire corespunzătoare, dar au numai note de 10 la celelalte obiecte. În aceste situații ar trebui să apară adevăratele momente educative, acordîndu-se „totuși" nota 10 pentru sîrguință, frecvență, disciplină etc. Subiectivitatea evaluării mai poate fi condiționată și de alți factori, dintre care stările afective și lipsa de experiență se întîlnesc cel mai frecvent.

Opus caracterului subiectiv al evaluării este cel obiectiv. Obiectivitatea, ca o însușire a personalității profesorului, se formează pe baza unui exercițiu special, constînd din observații sistematice asupra elevilor. Totodată, este necesară și o temeinică pregătire profesională a cadrului didactic. Principalul element îl constituie concordanța dintre realitatea pedagogică și rezultatul aprecierii ca atare.

În condițiile actuale de dezvoltare a societății, asistăm la desfășurarea fenomenului „exploziei informaționale" care-și pune amprenta pe învățămînt. Ecoul acestei evoluții se face simțit în cadrul învățămîntului prin modernizarea procesului respectiv. Modernizarea învățămîntului nu poate să nu atingă și acest aspect al evaluării. Altfel spus, implicațiile pe care le presupune modernizarea în privința evaluării au menirea să ducă la creșterea obiectivității.

* *Dicționarul limbii române, Edit. Academiei, 1968.*

„Criteriul principal de apreciere ar trebui să fie gradul de însușire a materiei de învățat și gradul de transpunere a calităților și deprinderilor dobîndite în condiții modificate de activitate... Normele obiective de apreciere formează o parte a programului de învățămînt" — Kozlik Jaroslaw (7).

b) **Verificare și autoverificare**

În orice domeniu de activitate este necesar controlul; prezența acestuia în procesul de învățămînt este indispensabilă pentru progresul acestuia (11). În educația fizică, ca de altfel și la alte obiecte, verificarea este o acțiune anticipată. Profesorul trebuie să știe din vreme ce, cît, cum și pe cine va verifica. Evaluarea presupune în prealabil verificarea, iar autoevaluarea la rîndul ei presupune autoverificarea.

c) **Verificarea nu reprezintă un scop în sine**

La baza verificării stau cerințele formulate de societate. Rezultatele bune și foarte bune obținute de elevi atestă faptul că „comanda specială" a fost „recepționată" și „executată". Rolul principal în cadrul cuplului educativ subiect-obiect îl are profesorul, care este răspunzător față de sine și față de societate pentru rezultatele obținute în munca cu elevii.

d) **Despre orientarea profesională**

În țara noastră se pune un accent din ce în ce mai mare pe cunoașterea cît mai temeinică a tinerilor încă de pe băncile școlii. Societatea este interesată să cunoască posibilitățile tineretului nostru studios și se informează despre nivelul pregătirii elevilor și despre profilul personalității lor. Școala trebuie să cunoască potențialul uman sub toate aspectele și văzut din unghiuri diferite. Nu totdeauna însă tinerii absolvenți sînt îndrumați în mod corespunzător spre porțile învățămîntului superior. Grăitor în acest sens este rezultatul unei micro-anchete realizată pe bază de chestionar în anul universitar 1966—1967 pe un grup de 54 de studenți de la Institutul de cultură fizică din anul I, actualul an III (tabelul nr. 3). Notele din timpul liceului și notele de la concursul de admitere în institut atestă faptul că unii dintre studenți nu au fost îndrumați spre alegerea cea mai fericită a profesiei deși aveau aptitudini pentru sport (este posibil să fi avut note mari și la celelalte obiecte). Din cei 54 de studenți chestionați, 10 au fost orientați spre alte facultăți: medicină, chimie, matematică etc. Pasiunea lor pentru sport, dublată de o motivație serioasă, și-a spus cuvîntul. Notele încadrate arată că toți studenții (din cei 10) erau foarte bine pregătiți într-o ramură sportivă sau două. Constatările noastre sînt valabile pentru acest grup și ne sugerează ideea că acolo unde există centre de îndrumare profesională trebuie să se aibe în vedere și educația fizică.

e) **Reacția afectivă a elevilor față de evaluare**

Acordarea unei note, care certifică succesul, este întotdeauna un moment solemn. Din întreaga ființă a elevului se degajă o vie emoție; elevul este „cîștigat" pentru practicarea sistematică și organizată a exercițiului fizic. El este mai apropiat de profesorul său, îl stimează și această stare sufletească se transferă asupra sportivilor și echipelor preferate, fără să mai vorbim despre pasiunea lui pentru sportul ales. În caz contrar, elevul nu mai manifestă interes pentru mișcare, pentru lecțiile de educație fizică, iar neputința de a ieși din anonimat îl poate duce în plasa unui complex de inferioritate.

f) **Nota nu este un secret**

Indiferent care este valoarea notei, ea nu trebuie ținută între coperțile catalogului. Munca este a elevilor, rezultatele de asemenea. Elevii trebuie ajutați să înțeleagă de ce au primit o notă bună sau o notă mai puțin bună. Altfel există pericolul formării unei imagini deformate despre profesor și specialitatea lui. *În nici un caz acest moment nu se va transforma într-o „tîrguială".*

Tabelul nr. 3

Numărul studenților chestionați	Procente	Numărul studenților îndrumați spre alte facultăți	Procente	Unde au fost îndrumați	Notele obținute în diferite clase la educație fizică			Notele obținute la concursul de admitere în I. E. F. S.		
					VII	IX	X	Gimnastică	Atletism	Jocuri sportive
54	100 %	10	18,5 %	Medicină	10	10	10	7,80	8,80	8,40
					8	9	10	7,30	9,50	8
					9	9	10	6,40	9,60	6,90
					10	8	10	8,70	7,60	7
				Chimie	10	10	9,66	5,60	9	8
					10	8	10	7,40	8,30	6,10
				Matematică	10	8	10	6,30	10	6,50
				Nu au fost de acord părinții	10	10	10	6,70	9,40	6,90
					10	10	10	6	10	9
				„Aici se intră mai ușor"	10	10	10	7,10	4,20	9,50

g) **Profesori categorici**

În dorința de a fi prezenți peste tot, unii profesori se află acolo unde elevul nu este: cînd elevul lipsește, îi pune cu „mărinimie" cîte un doi. Asemenea practici trebuie să fie combătute cu fermitate. Elevul absent va primi absență și nu notă. Cînd nu are echipament și nu-l primim la lecție nu este sigur că am rezolvat ceva.

CONCLUZII

Evaluarea rezultatelor la educație fizică constituie un subiect tentant de cercetare. Cercetarea evaluării din mai multe puncte de vedere presupune o strînsă colaborare între membrii unui colectiv de cercetare. Pentru realizarea unui asemenea deziderat sînt necesare cunoștințe din domenii variate: pedagogie, psihologie, fiziologie, matematică, teoria și metodica educației fizice etc.

Opiniem pentru utilizarea termenului de evaluare și pentru evaluarea cu note, exprimîndu-ne în același timp unele rezerve față de oportunitatea notelor 1, 2 și 3. Cunoașterea implicațiilor și îndeosebi a caracterului subiectiv și obiectiv al evaluării este necesară pentru tinerii absolvenți a căror experiență este abia la început.

Reconsiderarea unor forme clasice de evaluare este cerută în principal de doi factori: modernizarea procesului de învățămînt și creșterea potențialului biologic al tineretului școlar.

La noi în țară există unele încercări timide de a aborda această problemă în cadrul educației fizice, dar ele trebuie încurajate mai mult, fie chiar și prin organizarea unor mese rotunde sau a unor sesiuni de comunicări științifice.

Evaluarea rezultatelor este și va fi o problemă mereu actuală în cadrul lecției de educație fizică. De aici și atenția care i se cuvine.

BIBLIOGRAFIE

1. BELINOVICI V. V.: Procesul învățării în educația fizică, Ed. Tineretului, C.F.S., 1959, pag. 296.
2. BÎRSĂNESCU ȘT.: Pedagogie practică, 1934.
3. CHIRCEV A., PAVELCU A., ROȘCA AL., ZÖRGO B.: Psihologia pedagogică, E.S.D.P., București, 1962, pag. 174.
4. HUSZÁR T.: Morala și societatea, Ed. Politică, București, 1967, pag. 194.
5. JAWORSKI Z.: Zarys problemu oceny szkolny w wychowania fizycznym, Wychowanie fizyczne i sport, tom XII, suplement do nr. 1, Warszawa 1968.

6. JAWORSKY Z.: Ocena w wychowanin fizycznum ucznia w swietle ustalen wladz szkolnych C.S.P.R., N.R.D., Wegier i 2 S.R.R., Wychowanie fizyczne i higiena szkolna, Warszawa, nr. 1, 1967.
7. KOZLIK J.: Programované vycováni jaco jedna z metod efectivizace telový-covného procesu ve skolách, Teorie a praxe telesné vychovy, Praga, nr. 11, 1966.
8. MUSTER D.: Factorul subiectiv în notarea și organizarea concursurilor, Revista de pedagogie, nr. 4, 1967.
9. PAVELCU V.: Drama psihologiei, Ed. Științifică, 1965, pag. 132.
10. POPESCU PELAGHIA: Unele probleme cu privire la notarea elevilor, Revista de pedagogie, nr. 10, 1967.
11. ROMAN ELISABETA: Pentru sau contra examenelor? Gazeta învățământului, 26.VII.1968, anul XX, nr. 955.
12. SCHOLICH M.: Despre problema evaluării programelor de antrenament în circuit în cadrul sportului școlar, Antrenamentul în circuit, București, 1966, uz intern.
13. TUDUSCIUC I.: Aprecierea rezultatelor la educația fizică, Gazeta învățământului, din 26.I.1968, anul XX, nr. 931.
14. VLAD I.: Unele probleme pedagogice în legătură cu notarea elevilor, Revista de pedagogie, nr. 8, 1965.
15. WOLANSKI N.: Biologiczne i formalne padstawy oceny w wychowanin fizycznym w szkole, Wychowanie fizyczne i sport, tom XIII, suplement do nr. 1, Warszawa, 1968.
16. ZAPAN G.: Metoda aprecierii obiective a personalității, Analele româno-sovietice, pedagogie-psihologie, nr. 3/1957.
17. ***: Educația fizică în Chile. Răspuns la chestionarul trimis de Consiliul național pentru educație fizică și sport din Republica Socialistă România, către universitatea din Chile, Institutul de educație fizică — Santiago, Educația fizică în școală, Vol. II, București, 1968, uz intern.

Résumé

L'auteur éssaye de surprendre quelques aspects de l'évaluation des résultats des éléves à l'éducation physique. En commençant par quelques considérations d'ordre términologique, l'ouvrage continue avec des références au charactère subjéctif et objéctif de l'évaluation, montrant, brièvement, la génése de ces aspects.

Parmi les plus interêssantes implications de l'évaluation, on doit souligner le souschapitre „En ce qui concérne l'orientation proféssionelle", dans lequel on nous montre que les éléves ayant aptitudes pour l'éducation physique et le sport doivent être dirigés vers le facultés de spécialité.

Summary

The author tries to detect some aspects of the estimation of the pupils' results in physical education.

Beginning with some terminological considerations the writing goes on with refferences to the subjective and objective character of the estimation showing in short the origin of these aspects.

Among the more interesting aspects of the implication of the estimation is worth to underline the secondary chapter: "On profesional orientation" in which is shown that pupils having a natural disposition for pshysical education and sports have to be guided towards the faculties of this type.

Lector. univ.
CLAUDIA MUJICICOV
Asist. univ.
MARIA IONESCU

Universitatea — București
Catedra de educație fizică

DISCUȚII PE MARGINEA CONȚINUTULUI ȘI ORGANIZĂRII LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ DIN ÎNVĂȚĂMÎNTUL SUPERIOR

În cadrul pregătirii multilaterale a tineretului, educației fizice din învățămîntul superior îi revine sarcina de a contribui la întărirea sănătății acestuia printr-o îmbunătățire a pregătirii fizice generale. Totodată trebuie să realizeze o creștere a nivelului de tehnicitate obținut în școală și de a-l valorifica în scopul dezvoltării activității sportive de masă și de performanță, de a interveni în formarea concepției moderne pe care este necesar s-o aibă tineretul despre activitatea sportivă, a cărei practicare trebuie să-i devină o necesitate igienică în viață.

În realizarea acestui proces complex de pregătire fizică și morală a tinerii generații, toți cei ce lucrează în domeniul educației fizice din învățămîntul superior, au datoria să caute permanent metode noi de îmbunătățire a procesului didactic, să sugereze aplicarea unor forme organizatorice corespunzătoare realității existente.

Față de o serie de realizări ale catedrelor de educație fizică, ce se bucură în prezent de un prestigiu bine meritat, față de o serie de măsuri luate în comun de către Ministerul Învățămîntului și Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, care au soluționat o parte din problemele sportului universitar, precum și pe baza unei experiențe deja acumulate și ținînd seama de rezultatele aplicării în practică a instrucțiunilor Ministerului Învățămîntului emise în 29.IX.1966 referitoare la ordinul 823, considerăm că în momentul de față este necesară reactualizarea discutării conținutului lecției de educație fizică, precum și a unor îmbunătățiri care se impun formei de organizare a acestei activități în care sînt cuprinși studenții anului I. Aceste instrucțiuni au stabilit ca lecția de educație fizică din învățămîntul superior să fie axată pe ramuri de sport, fiind forma cea mai adecvată și, totodată, situată pe o treaptă superioară celei din școala de cultură generală.

Aplicarea lecțiilor pe ramuri de sport s-a făcut ținînd seama de faptul că acestea pot să-i asigure studentului o pregătire fizică bună, precum și o inițiere sau perfecționare cel puțin într-o ramură sportivă.

În urma experimentării sistemului de organizare pe grupe selecționate pe discipline sportive am ajuns la concluzia că reușita este condiționată de existența unor factori obiectivi și anume :

— un tineret cu un potențial biologic corespunzător, cu o pregătire fizică generală dublată fie de o pregătire tehnică de bază, fie de aptitudini specifice unei ramuri sportive ;

— o bază materială complexă, cuprinzătoare și care să corespundă din punct de vedere igienic ;

— un orar pentru educație fizică care să permită gruparea tuturor studenților anului I pe diferite discipline.

În momentul de față, existența acestor condiții obligatorii pentru predarea lecțiilor de educație fizică pe ramuri de sport nefiind îndeplinite, pe de o parte, iar majoritatea absolvenților din învățămîntul mediu venind cu o pregătire submediocră într-o ramură de sport, pe de altă parte, ne punem întrebarea : **nu cumva aplicarea generalizată a acestui sistem de organizare a fost o măsură luată prea devreme ?**

Poate că aceasta este explicația faptului că unele institute de învățămînt superior, aplicînd „ad literam" directivele Ministerului Învățămîntului au ajuns să predea lecții de educație fizică pe ramuri de sport unei majorități de studenți care, considerăm noi, ar fi cîștigat mai mult pe parcursul celor 30 de lecții în ceea ce privește bagajul de mișcări necesar corectării ținutei sau a îmbunătățirii calităților fizice deficitare, decît în formarea unui bagaj minimal de cunoștințe dintr-o ramură sportivă.

Alte institute au încercat să rezolve pregătirea fizică prin mijloacele unei singure ramuri de sport. În conținutul acestor lecții, încercarea de a obține o oarecare tehnicitate s-a făcut în detrimentul îmbunătățirii pregătirii fizice. În alte situații impuse de programarea orelor de educație fizică pe grupe de învățămînt, ajungîndu-se la grupe eterogene ca pregătire fizică și tehnică, scopul urmărit nu a putut fi atins prin conținutul lecției pe ramuri de sport.

Opiniem pentru o lecție de educație fizică al cărei conținut să aibă ca scop în primul rînd dezvoltarea fizică generală, precum și imprimarea necesității practicării exercițiului fizic ca obișnuință igienică ; aceasta, bineînțeles, aplicată acelor studenți care, verificați la început de an, dovedesc că nu au noțiuni elementare într-o ramură sportivă. Datorită faptului că această categorie de studenți constituie încă majoritatea, este normal să crească numărul de grupe axate pe un conținut de pregătire fizică generală.

Sîntem adepții conținutului lecției pe ramuri de sport, dar aceasta aplicată numai studenților care vin cu o pregătire tehnică suficientă, dublată de o bună pregătire fizică sau cel puțin de calități fizice specifice disciplinei sportive respective. La această categorie de studenți pot fi respectate instrucțiunile Ministerului Învățămîntului care prevăd ca **„Lecțiile pe ramuri de sport să aibă profil de antrenament și să urmărească perfecționarea într-o anumită ramură".**

Creșterea nivelului tehnic, în condițiile unei singure lecții pe săptămînă, trebuie să fie ajutată de anumite măsuri organizatorice care se impun, printre care : exigență crescută la selecție, reducerea efectivului de lucru, folosirea integrală a numărului de lecții prevăzute în planul de învățămînt numai pentru ramura sportivă respectivă.

Referitor la caracterul interesant, atrăgător, plăcut și recreativ al lecțiilor pe care instrucțiunile Ministerului Învățămîntului îl recomandă, se pot aduce mereu îmbunătățiri, fiind legate de un interes crescut al profesorilor pentru pregătirea lecțiilor.

Dacă alcătuirea unei lecții cu conținut bogat la o grupă selecționată nu constituie nici-o dificultate pentru un specialist, găsirea mereu de noi mijloace utile și atrăgătoare pentru o lecție de pregătire fizică generală rămîne o problemă ce nu se soluționează decît printr-o documentare permanentă, o perfectă adaptare a mijloacelor folosite după sex și în cadrul acestei diferențieri în funcție de calitățile fizice deficitare, o cunoaștere aproape individuală a colectivului, o trezire conștientă a interesului acestuia pentru exercițiile folosite, bazată pe cunoașterea utilității lor și a scopului urmărit.

În fine, o ultimă problemă pe care o punem în discuție se referă la necesitatea aplicării în continuare a probelor de atletism pentru verificarea nivelului de pregătire fizică a studenților anului I. În momentul de față, cînd aprecierile acestui nivel de pregătire s-au precizat și stabilit prin lucrările statistice din ultimii patru ani, ajungîndu-se la concluzii valabile, mai este oare necesar să se consume anual cel puțin 4—5 lecții pentru înregistrarea acestora?

Întrucît problemele pe care le ridică aplicarea unui conținut de lecție cît mai adecvat condițiilor și dorințelor actuale ale studenților sînt foarte complexe și nu se pot rezolva printr-un singur articol sau prin opinia izolată a cîtorva persoane, propunem pe această cale o discuție publică, în baza căreia să pornim cît mai curînd la aplicarea celui mai corespunzător conținut al lecției de educație fizică din învățămîntul superior.

Résumé

Actuellement, les discussions sur le contenu des leçons d'éducation physique, ainsi que sur quelques ammélioratıons qui s'imposent dans l'organisation de cette activité dans l'enseignement supérieur, nous apparaît nécéssaire. Les auteurs sont d'avis que le contenu de la leçon doit traiter en premier lieu le développement physique général. C'est seulement sur cette base qu'on pourra orienter la leçon vers une branche sportive quelconque.

On exprime, aussi, l'avis qu'on doit maintenir les épreuves athlètiques pour la vérification du niveau de préparation des étudiants.

Summary

Presently it is necessary to actualise the discussion of the contents of physical education classes, as well as an improvement that has to be done in this activity in the higher education.

The authors are of the oppinion that the contents of the classes should first of all include the general physical growth. It is on this base that classes may be directed towards a certain sports branch.

The oppinion that athletic events should be maintained to check the first year students' physical growth standard is expreseed.

Asist. univ.
MAGDALENA MUȘAT
Institutul pedagogic — Oradea

OAMENI DE CULTURĂ DIN TRANSILVANIA SECOLULUI TRECUT DESPRE EDUCAȚIA FIZICĂ — SIMION BĂRNUȚIU

La începutul secolului al XIX-lea Transilvania, „Mare principat autonom", care aparținea imperiului habsburgic, este în plină luptă pentru înlăturarea relațiilor feudale și dezvoltarea capitalismului, precum și împotriva asupririi naționale. În aceste condiții, națiunea română luptă pentru cucerirea drepturilor politice, sociale și culturale. Această luptă va lua sfîrșit abia în anul 1918, prin actul istoric al unirii Transilvaniei cu România, eveniment care încheie procesul de unificare națională a statului român.

Legați indisolubil de lupta pentru eliberarea poporului, cărturarii români vor propaga prin operele lor idei avansate, de mare însemnătate, ce se vor alătura bogatei tradiții progresiste a culturii noastre (4). Dintre aceștia, lucrarea de față îl alege pe *Simion Bărnuțiu*, care de-a lungul unei vieți agitate a cuprins într-o operă vastă domenii variate, abordînd probleme economice, politice, sociale, juridice, filozofice, pedagogice.

Simion Bărnuțiu s-a născut în anul 1808, în comuna Bocșa Română, în familia unui învățător și cantor bisericesc; a făcut studiile primare la Șimleu, între anii 1816 și 1820 și cele medii la Carei Mari între anii 1820 și 1825. În continuare a studiat filologia și teologia la Blaj (1825—1829), unde va rămîne pînă în anul 1845, funcționînd ca profesor și notar (secretar) consistorial.

Revoluția din anul 1848 îl surprinde ca militant activ pentru drepturile naționale și sociale ale poporului român. Perioada anilor 1849—1854 este o perioadă de peregrinări în străinătate: Viena, apoi Pavia, unde își va da și doctoratul în științe juridice.

Educație fizică și sport nr. 11 — 1968, pag. 52

Din anul 1854 se stabilește la Iași, aici va activa ca profesor aproape un deceniu. Bolnav, moare în drum spre locurile natale, în Valea Almașului (1864).

Scrierile lui Simion Bărnuțiu au fost publicate sau au rămas în manuscris sub formă de: articole, proclamații și manifeste, cuvîntări, cursuri și lucrări de filozofie și drept, corespondență, însemnări.

Din ele reiese în mod pregnant poziția cărturarului român care poate fi caracterizată printr-o formulare sintetică drept: antifeudală, patriotică, anti-teologică, republicană (3).

Ne vom opri numai la concepția pedagogică a lui Simion Bărnuțiu, concentrată în cursul său „PEDAGOGIA" (tipărit la Iași în anul 1870, la 6 ani după moartea autorului) și cu precădere asupra ideilor despre educația corporală. *)

După o introducere ce reprezintă o incursiune istorică în conceptele *„Educațiunii și învățăturii"* (1), urmează sintetizarea materialului pe două părți, cuprinzînd mai multe capitole: PEDAGOGICA (capitolele I—VII) și DIDAPTICA (capitolele VIII—XVII).

În capitolul I, autorul precizează scopul educației care *„Nu poate fi altul decît de a cultiva umanitatea în fiecare om pe cît se poate mai deplin. Cu cît se cultivă mai deplin toate puterile omului tînăr și cu cît se armonizează ele mai frumos și mai deplin, cu atît se apropie învățăcelul mai tare de idealul umanității depline"* (1, pag. 36).

În continuare, Simion Bărnuțiu arată că *„Puterile omului se împart în corporale și spirituale"*.

În cadrul educației spirituale el include educația intelectuală, estetică și morală.

Problemele educației corporale sînt abordate în capitolul al II-lea al primei părți. În acest capitol, autorul arată că:

„Această educațiune e de mare importanță pentru că dezvoltarea corpului e condiția dezvoltării sufletului și de aceea educatorul are datoria de a dezvolta puterile corpului pentru ca acestea să fie bune mijloace spre cultura cea superioară a sufletului, fiind un adevăr probat prin experiență că un suflet sănătos lucrează mult mai bine într-un trup sănătos" (1, pag. 48).

În continuare, se dau indicații în legătură cu igiena alimentației, a îmbrăcămintei, importanța factorilor naturali în viața copiilor și tinerilor:

„E mult mai sănătos a mînca încet decît a înghiți mîncărurile nemestecate" sau *„Aerul are mare însemnătate în sănătatea și ilaritatea spiritului, de aceea nu e lucru indiferent în educațiune ce aer respiră copiii. E neapărat să se prevadă ca să fie aer curat în camerele unde locuiesc copiii și unde învață, în special în dormitoare"*.

Este subliniată importanța *„Mișcării corpului"*, care *„ține corpul sănătos și prin unele mișcări se desprinde pentru cîrte scopuri pe care nu le-ar putea ajunge fără deprindere"* (1, pag. 37).

Simion Bărnuțiu dezvoltă apoi problema gimnasticii, prezentînd un scurt istoric al acesteia, arătînd importanța gimnasticii pentru educație și care sînt mijloacele acesteia.

El arată că *„Scopul dintîi al gimnasticii e de a deprinde pe copii de timpuriu ca să domineze peste corpul lor"*, și că *„Sfera gimnasticii e mai largă, ea cuprinde toate exercițiile al căror scop e formarea și întărirea corpului"* (1, pag. 59).

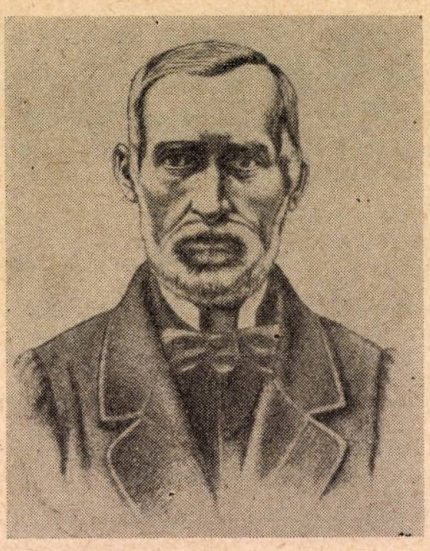
Gimnastica poate fi naturală și artificială. În gimnastica naturală sînt incluse, în majoritate, deprinderi motrice de bază sau deprinderi cu caracter utilitar: mersul, alergarea, cățărarea, săritura, transportul de greutăți, înotul, călăria, lupta.

Referitor la gimnastica artificială se subliniază că *„Arta poate să facă mai interesante aceste mișcări naturale și le poate îndrepta așa încît să fie mai folositoare pentru dezvoltarea și cultura corpului"* (1, pag. 61).

Influența fiecăreia dintre deprinderile motrice enunțate asupra organismului este urmărită în mod aparte. Astfel:

— *„Săritul în sus, în jos, în depărtare, peste groape, cu baston și fără baston întăresc membrele și mușchii..."*

*) *„Pedagogia" este o traducere după lucrarea pedagogului A. H. Niemeyer „Principiile educației și învățămîntului" (1796)*



—*„Scăldatul și înotatul, cel dintîi pentru curățire și întărirea corpului, cel din urmă ca un mijloc de a se adăuga sănătatea și de a-și cîștiga curaj pentru ceasurile cînd poate să se pericliteze în apă"* (1, pag. 62).

Autorul „PEDAGOGIEI" atrage atenția și asupra ținutei corpului, arătînd că trebuie *„Să se învețe pe copii la început să-și țină corpul drept și totuși neafectat* (n.a. neforțat), *a merge drept și ferm..."*

Simion Bărnuțiu leagă educația practică de educația corporală arătînd influența lucrului de mînă, a grădinăritului, asupra acesteia din urmă (1, pag. 63).

Interesante de semnalat sînt indicațiile referitoare la dozarea efortului fizic, la *„Intensiune și repaus"* (1, pag. 63, 64).

— *„Mișcarea și întinderea puterilor corpului să se măsoare după etatea lor. O întindere prea mare și prea timpurie a puterilor corpului e foarte periculoasă..."* Sau :

— *„Mișcări corporale mai tari să nu se facă cu puțin înainte de masă, nici îndată după masă".*

Tot în cadrul educației corporale Simion Bărnuțiu analizează și unele probleme legate de educația sexuală.

Atît în tratarea problemelor de educație în general, cît și cea despre educația corporală se resimte influența curentului pedagogic filantropist german, a ideilor lui *J. J. Rousseau* și *J. Lock.*

Mijloacele incluse în gimnastica naturală și artificială sînt aproape identice cu cele enumerate de *Gutsmuths* în cartea sa *„Gymnastik für die jugend".*

Prin concepția sa Simion Bărnuțiu aparține ideologiei pașoptiste militante, pentru egalitate, libertate, fraternitate, susținînd totodată idei avansate ce se vor alătura bogatei tradiții progresiste a culturii noastre.

BIBLIOGRAFIE

1. BĂRNUȚIU ,S. : Pedagogia, Iași, 1870.
2. CIMPOIEȘ M. : Locul lui Simion Bărnuțiu în pedagogia noastră, Revista de pedagogie nr. 9/1963.
3. KIRIȚESCU C. : Palestrica, București, 1964.
4. PANTAZI R. : Simion Bărnuțiu, Opera și gîndirea, București, 1967.
5. * * * Din istoria Transilvaniei, Editura Academiei, București, 1961.
6. * * * Dis istoria pedagogiei românești, culegere de studii, vol. II, Editura didactică și pedagogică, București, 1966.

Résumé

Le début du XIX-ème siècle trouve la Transylvanie comme „Grand Principauté autonome" appartenant à l'Empire des Habsburg, qui se développe vers le capitalisme, ayant a franchir l'enchainement des relations féodales, ainsi que l'oprimation nationale.

Liés indisolublement à la lutte d'élibération du peuple, les hommes de lettres roumains fairont paraitre, dans leurs oeuvres, des idées avançées, de grande importance, qui s'ajouteront á la riche tradition progrèsiste de notre culture. Nous avons choisi, de parmi ces hommes de lettres, Simion Bărnuțiu, en nous occupant spécialement de sa concéption pédagogyque et, surtout, de ses idées sur „L'Education corporelle" (l'éducation physique).

Summary

The biginning of the last century finds Transilvania as "big independent principality" belonging to the Habsburg Empire, developing towards capitalism, having to brake through the concatenation of feudal relations as well as through the national oppresion.

Being indestructibily connected with the people's struggle for liberty, the romanian scholars will insert in their writings advanced ideas of great importance, joining the rich progressive tradition of our culture.

The present work singles out Simion Bărnuțiu from among them, dealing with his pedagogical conception and especially with his ideas on "Corporal Education" (physical education).

Muzeograf
NICOLAE CORDOŞ
Cluj

STRĂVECHII LOCUITORI AI MELEAGURILOR NOASTRE CUNOŞTEAU PATINELE!

Începutul confecţionării patinelor este atestat de arheologie cu mult timp înaintea erei noastre, în primul rînd din necesitatea omului primitiv de a se sluji de ele în deplasările legate de asigurarea existenţei sale.

Originea patinelor o putem căuta în ţările nordice, istoria lor începînd în Peninsula Scandinavă, precum şi în regiunea Mării Baltice şi Mării Nordului, unde locuitorii au descoperit că legarea de talpa piciorului a unor oase de animale uşurează circulaţia în sezonul de iarnă.

Despre o asemenea patină denumită *„osul de gheaţă"* ne informează epopeea scandinavă *„Edda veche"* (1), o culegere de cînturi cu caracter mitologic şi eroic din Norvegia şi Islanda veche, de legende despre zei şi eroi, bazate pe o mitologie păgînă închegată.

Se presupune că *„Edda veche"* a fost fixată în scris în Islanda în secolul al XII-lea, o dată cu apariţia scrierii latine în acele regiuni (cel mai vechi manuscris care ni s-a păstrat datează din a doua jumătate a secolului al XIII-lea), dar cînturile ei au fost compuse în secolele al IX-lea şi al X-lea.

Prin conţinutul lor (vezi referirea la *„osul de gheaţă"*), multe cîntece ale acestei epopei provin din timpurile străvechi, care într-o formă poetică oglindesc nu numai credinţele păgîne, dar şi viaţa şi relaţiile reale existente în societatea gentilică (2).

Popoarele bazinului carpato-dunărean au fost printre cele mai de timpuriu utilizatoare ale patinelor, despre acest fapt relatîndu-ne numeroase descoperiri arheologice de pe teritoriul de azi al Ungariei, Uniunii Sovietice şi ţării noastre.

Cu ocazia consfătuirii Casei de cultură a studenţilor „Gheorghe Gheorghiu-Dej" din Cluj şi amenajării actualei „Pieţi a Păcii", în anul 1959, arheologul clujean Ioan Mitrofan a descoperit cîteva materiale interesante care permit să ne formăm o imagine asupra obiceiurilor omului din epoca timpurie a fierului (3).

Alături de scheletul incomplet al unui om, provenind dintr-un timp foarte îndepărtat, fiind vorba, probabil, de un aborigen (localnic), s-au găsit şi două oase de animal foarte interesante, aflate în posesia Muzeului de istorie a Transilvaniei-Cluj. Unul dintre acestea este un radius drept de cal, lung de 34 de centimetri. Acest os prezintă pe toată faţa ventrală a diafazei, în mod normal convexă, o suprafaţă plană rezultată prin tocire, lată de 20 de mili-

metri. La cele două extremităţi însă, marginea proeminentă a epifizei a fost îndepărtată. Dovada acestei manopere este dată de urmele loviturilor existente la cele două extremităţi şi care apar ca nişte şanţuri transversale. Desigur că omul epocii fierului, adaptînd acest os la nevoile sale, a lovit cîteodată alături. Astfel modelat, osul a servit ca patină (foto nr. 1).

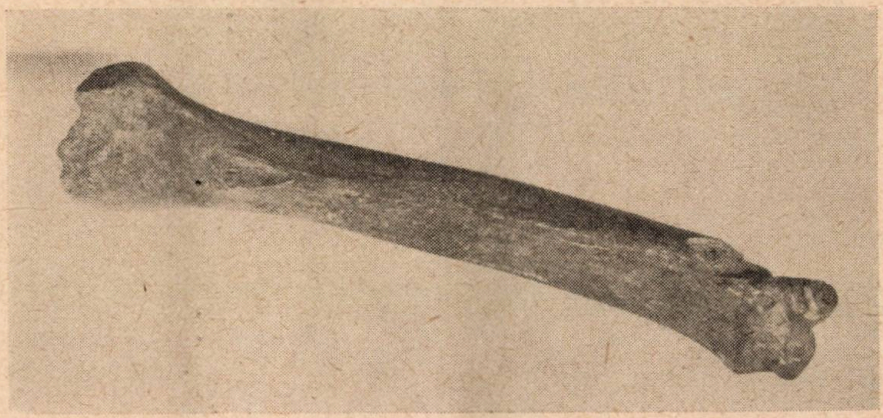


Foto 1

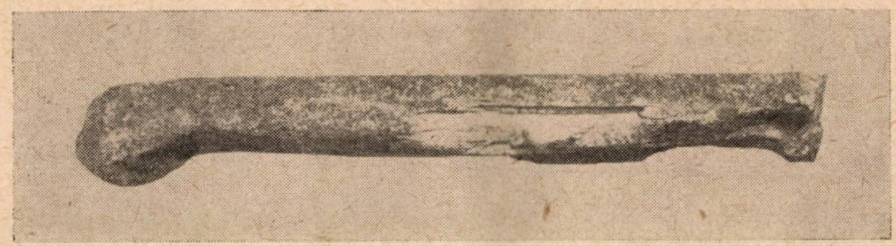


Foto 2a

Cealaltă piesă găsită lîngă schelet este al III-lea metacarpian de cal, lung de 21,7 centimetri Partea dorsală a acestui os este puternic tocită, luînd un aspect plan şi fiind lată de 28 de milimetri. La extremitatea distală, uzura a fost atît de puternică, încît s-a ajuns la ţesutul spongios. La extremitatea proximală se văd două găurele la distanţă de 18 milimetri una de alta. Aceste găurele perforează osul, ieşind în partea dorsală. Ele serveau probabil la fixarea patinei de picior, desigur cu ajutorul unui fin tendon muscular. Piesa a fost fără îndoială, tot o patină, tocită prin utilizare sau în mod intenţionat cu o unealtă (foto nr. 2 a şi 2 b). O surprinzătoare analogie o găsim într-o piesă cu aspect identic, aflată în colecţia etnografică a Muzeului Naţional din Budapesta (2).

Prin determinarea stratului de pămînt şi cu ajutorul materialului ceramic găsit la locul descoperirii, specialiştii au datat în timp aceste patine, ca aparţinînd epocii timpurii a fierului, adică perioadei 1 150—800 î.e.n. (3), ceea ce ne face să afirmăm că străvechii locuitori de pe teritoriul ţării noastre practicau patinajul acum aproximativ 3 000 de ani.

Sîntem siguri că actualele şi viitoarele cercetări arheologice din ţara noastră vor confirma şi mai mult această constatare.

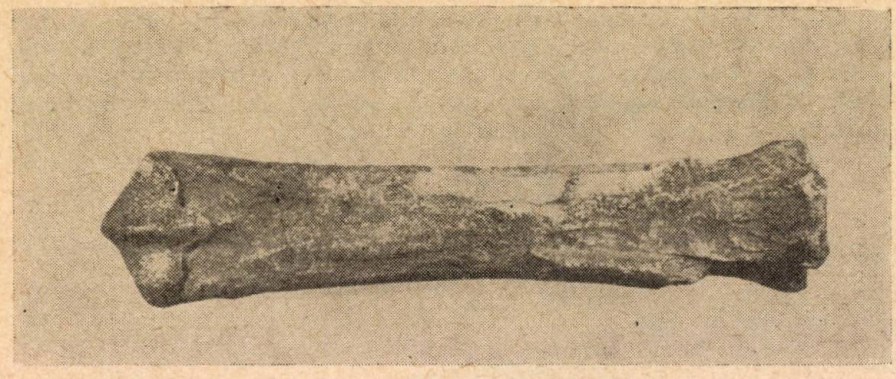


Foto 2b

BIBLIOGRAFIE

1. BLAHO ISTVAN: A „sikamlós" sportok történetéből" (Din istoria sporturilor „alunecoase"), Elet és tudomány (Viață și știință), nr. 6, 1968, pag. 273—278.
2. RUSSU I. G., MITROFAN I., ȘERBĂNESCU I.: Unele aspecte ale vieții omului din epoca timpurie a fierului, „Din istoria medicinei românești și universale", București, 1962, pag. 13—17.
3. * * * Istoria universală, vol. III, București, 1960, pag. 185—186.

Résumé

Par suite des recherches archéologiques entreprises sur le territoire de la ville de Cluj, Ioan Mitrofan avait decouvert, en 1959, deux patines en os de cheval. Ces découvertes mènent à la constatation que les trés anciens habitants du territoire de notre patrie connaissaient et confféctionnaient les patines il y à environ 3 000 ans.

Les recherches entreprises pour connaitre l'âge de ces os permettent l'éstimation que ces patines dattent de l'âge prématuré du fér, c'est á dire 1 150—800 avant notre ére.

Summary

As a result of the archeological researches carried out on the territory of the city CLUJ, the scientist Ioan Mitrofan has discovered in 1959 two skates made out of horse-bones. These discoveries lead to the conclusion that the ancient inhabitants, living on the territory of our homeland, knew and manufactured the skates still approximatly 3000 years ago.

The investigations done on the age of the bones (the skates) enable us to appreciate them to come from the early epoch of iron i.e. 1150—800 b.o.e.

meridiane

Dr. MARCEL HEBBELINCK

Universitatea liberă — Bruxelles (Belgia)

DESPRE VALOAREA ŞI ROLUL EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTURILOR ÎN ORGANIZAREA TIMPULUI LIBER*

Cînd încercăm să ne gîndim la valoarea şi rolul educaţiei fizice şi sporturilor în timpul liber, credem că acest subiect a fost tratat destul de mult, atît oral, cît şi în scris.

De fapt, orientarea şi activităţile noastre în domeniul educaţiei fizice şi sporturilor ne deformează puţin optica. De aceea, noi am studiat cîteva lucrări considerate clasice în domeniul ocupării timpului liber. Aceasta pentru a ne forma o imagine mai precisă şi mai largă asupra situaţiei. Majoritatea lucrărilor consultate au fost opera sociologilor şi psihologilor, care în general, abordează problema sub unghiul fenomenelor. Noi am fost repede convinşi să nu forţăm porţile deschise considerînd educaţia fizică şi sporturile ca existînd în cadrul timpului liber. Din contra, în majoritatea lucrărilor sau articolelor privind timpul liber, uneori am tratat acest specific chiar în mod negativ, subliniind numai partea defavorabilă a sporturilor devenite spectacol şi comercializate, ca şi cum această formă de sport — care ar prefera să fie legată de lumea spectacolului — ar fi singura de presupus !

Încă un fapt ne-a îndemnat să consacrăm această expunere activităţilor fizice : constatarea obiectivă prin care practicarea activă a sporturilor nu ocupă un loc aşa de important în ţările noastre, cum s-ar putea crede. De fapt, aceasta ne-a fost arătată de o anchetă efectuată la cererea UNESCO în diferite ţări privind atitudinea tinerilor între 16—24 de ani. Pentru Belgia, Institutul de sociologie „Ernest Solvay" constată că **57 la sută din tineretul masculin şi 67 la sută din tineretul feminin nu practică nici un sport, nici un exerciţiu fizic în aer liber.** Ba mai mult, o treime din cei care au o activitate sportivă, au declarat-o sporadică sau întîmplătoare. Pe scurt, putem afirma că abia 3 tineri din 10 practică un sport sau exerciţii fizice sub o formă oarecare.

Constatînd aceasta, ne putem întreba dacă educaţia fizică şi sporturile au importanţă în viaţa societăţii şi în special în organizarea timpului liber. Să examinăm această problemă în cadrul :

1) ţărilor mai dezvoltate ;
2) ţărilor pe cale de dezvoltare.

Sîntem de părere că în cazul ţărilor mai dezvoltate valoarea şi rolul educaţiei fizice şi sporturilor trebuie să fie considerate mai întîi sub aspec-

---

* *Conferinţă ţinută la Havana, la Seminarul Internaţional „Timpul liber şi recreaţia", 11.XII.1966.*

N.R.: Articolul a fost tradus din revista „Sport" (Belgia), nr. 2., 1967.

tul sănătății publice. Noi am justificat recent într-un studiu o asemenea motivare obiectivă din care ne permitem să reluăm aici esențialul.

Dintre toate influențele care pot acționa asupra personalității, influența biologică a educației fizice și sportului este fără nici o îndoială cea mai frapantă. Aceasta nu înseamnă deloc că efectele psihosociologice ale educației fizice și ale sportului sînt de mai mică importanță, ci pur și simplu că efectele influenței biologice sînt mai ușor de observat.

De fapt, acest rezultat concret (sentimentul de a fi în bună condiție fizică) care este cel mai bun argument cînd vrei să convingi publicul de valoarea și importanța educației fizice și a sportului.

A devenit evident, mai ales în ultimele două decenii, că sănătatea fizică și morală a locuitorului din țările cu nivel de viață ridicat — dintre care face parte și Belgia — este amenințată de „bolile civilizației". Ele merg de la simplul surmenaj la cele mai grave depresiuni „boala conducătorilor" în special. În ultimii ani, în țările anglo-saxone, se vorbește de „boala hipokinetică", termen care înglobează o serie întreagă de rău provenind, într-o mare măsură din viața sedentară (dureri de spate, dureri de cap, boli ale inimii și vaselor sanguine, obezitate).

Diferiți factori acționează atingînd toate mediile sociale.

În industrie se înmulțesc aplicațiile automatizării și ale ciberneticii. Se construiesc enorme ansambluri de locuințe fără să se prevadă spații verzi.

Activitatea din timpul liber se comercializează, făcînd un loc din ce în ce mai mare „plăcerilor" trecătoare ale unei culturi condiționate.

Omul epocii noastre înfierbîntate uită foarte adesea că sănătatea nu este un bun pe care e suficient să-l ai. Ea este o sarcină de îndeplinit, fiind tentați să spunem că-i o datorie. Din punct de vedere al igienei sociale este evident că omul sănătos are o mare valoare pentru societate, unde poate să creeze bunuri. El nu-și face datoria față de sine și față de societate dacă nu respectă legile biologice care cer de la organismul nostru mișcare. De asemenea, este evident pentru noi că societatea (sau pentru a spune mai bine statul) are obligația de a da membrilor săi, cetățenilor, toate avantajele posibile în domeniile educației fizice și ale vieții în colectivitate, pentru a le permite să-și îndeplinească sarcinile lor.

În cercurile de educatori se vorbește adeseori, într-un mod pasionat, de pericolele pe care le prezintă sportul de competiție pentru sănătatea tinerilor. Dar, se spune rar cîte ceva despre pericolele, chiar mai grave și mai frecvente pentru organismul omului din cauza lipsei de activitate funcțională.

În Belgia, educației fizice și sportului li se consacră abia două din cele 30 de ore pe săptămînă din cursurile școlilor primare și medii. Desigur, ceea ce face chiar esența omului este spiritul. Aceasta nu înseamnă însă că sistemul nostru de educație fizică trebuie să formeze creieri enormi care să tragă după ei un corp atrofiat, o rămășiță a celui pe care ni l-au lăsat strămoșii noștri.

De altfel, o asemenea imagine a omului este inacceptabilă din punct de vedere moral, ea fiind în contradicție cu concepția actuală a interacțiunilor psihosomatice care fac din om un tot unitar.

Pericolele surmenajului fizic al tineretului sînt neglijabile comparîndu-le cu cele ale teribilului surmenaj psihic. Multe tensiuni psihice și emoționale pot fi ușurate prin practicarea activităților fizice și sportive în aer liber, dacă este posibil, sau cel puțin în săli, răspunzînd cerințelor igienei moderne. Pentru aceasta ar trebui să se alunge din țara noastră multe prejudecăți și concepții eronate. Pe scurt, noi avem nevoie urgentă de o concepție nouă și rațională asupra educației fizice și sportului.

Una din concepțiile cele mai răspîndite consideră că educația fizică este o disciplină a învățămîntului al cărei scop principal este să facă să se obțină calitatea motrică. Această concepție se bazează în mare parte pe experiența școlară personală de 30 sau 50 de ani. Situația este de așa natură încît se poate spune că în nici un alt domeniu al educației și al învățămîntului nu s-au produs mai multe schimbări decît în cel al educației fizice și sportului.

Dezvoltarea calității motrice nu este un scop în sine. Este un mijloc de a dezvolta întreaga personalitate. Această acțiune profundă a posibilităților

motrice asupra dezvoltării personalității este admisă fără discuție de psihologia modernă a dezvoltării, care pune accentul pe importanța sa. Copilul, adolescentul „trăiește", „participă" și se exprimă datorită activităților motrice, ceea ce favorizează sănătatea sa fizică și psihică. În plus și caracteristică principală a concepției noi asupra educației fizice și sportului, principiile fundamentale de intensitate și de durată ale efortului fizic pe care le stabilește ortopedia, kineziterapia și antrenamentul sportivilor sînt aplicate în educația fizică și sportul de performanță.

Scopul nu este în nici un caz de a forma super-sportivi, ci de a dezvolta armonios copilul și tinerii.

Educația fizică și sportul nu pretind să creeze oameni mai mari, ci să contribuie la formarea oamenilor mai rezistenți, oameni care să se simtă „în formă", capabili să înfrunte viața cu mai multă energie și bucurie de a trăi.

Pentru noi nu se repetă niciodată destul că *educația fizică și sportul joacă un rol vital în societatea noastră și promovarea sa este o necesitate de igienă socială.*

Pe drept cuvînt oricine se poate întreba dacă toate acestea nu valorează la fel de mult și pentru țările pe cale de dezvoltare. *Tomen Riveron* (Cuba) avea dreptate cînd declara la Bruxelles, la Congresul consacrat Sportului și Muncii, că *toate programele de organizare a timpului liber trebuie să fie adaptate imperativelor geografice și economice, la virstă, la sex, la educație și la dezvoltarea culturală globală.* Aceasta implică o cunoaștere perfectă a situației și a contingențelor și deci un studiu amănunțit al fiecărui caz special. Dar aceasta nu înseamnă deloc că nu va fi o unitate în această concepție în ceea ce privește unele probleme comune referitoare la politica muncii și a organizării timpului liber. Pare normal de a lega aceste două aspecte ale vieții (munca și timpul liber) căci Declarația Universală a Drepturilor Omului, proclamată de Națiunile Unite, include pe lîngă dreptul la muncă, dreptul la odihnă.

Acest drept la odihnă este o problemă universală de mare importanță. De fapt, timpul liber oferă posibilitatea unei dezvoltări individuale și a unei emancipări, avînd o funcție compensatoare sub forma sa de petrecere a timpului și de distracție.

Aici, caracterul educativ al inițiativelor luate de autorități și eventual de sectorul particular joacă un rol determinant. Psihologia motivărilor ne învață că omul poate fi puternic, deși inconștinet, influențat în alegerea sa. Gîndiți-vă la lucrarea autorului american *Vance Packard* „Hidden Persuaders", care pune în lumină îngustimea marjei de libertate de care dispune cînd se alege un lucru.

Exemplul Indiei, unde populația consacră mai mulți bani distracțiilor decît locuinței sau hranei, iar aceasta în momentul cînd se duce o campanie mondială contra foamei, este un avertisment. Putem găsi alte exemple în statisticile de vînzare ale producătorilor de alcool, care cuprind cifre uimitoare în ceea ce privește exportul către țările pe cale de dezvoltare. Și să nu mai vorbim de consumul de băuturi fermentate de origină locală. În numeroase țări pe cale de dezvoltare, ocuparea timpului liber este comercializată și se bazează mai degrabă pe speculă și implicit obținerea unui cîștig, decît pe difuzarea culturii. Iată pentru ce îndrăznim să afirmăm că în țările pe cale de dezvoltare elementul primordial al unei politici sănătoase de petrecere a timpului liber va fi să dea motivele și mijloacele unei educații în domeniul organizării acestuia care trebuie să fie intim legată de educația generală.

Se poate pune întrebarea de a ști dacă educația fizică și sporturile trebuie să capete o importanță mai mare în organizarea timpului liber în țările pe cale de dezvoltare. Credem că răspunsul trebuie să fie întotdeauna mai mult decît afirmativ. Este adevărat că în aceste țări munca manuală și efortul fizic intens sînt frecvente. Dar, a trage concluzia că orice activitate fizică trebuie să fie lipsită de timp liber, ar fi o greșeală. Educația fizică și sporturile vor lua probabil alte forme, însă fără diferențe esențiale. Ne gîndim aici la rolul important pe care îl au jocul și dansul în viața popoarelor primitive. Ele constituie atît o destindere fizică, cît și mintală găsită într-o activitate fizică. Jocul și dansul au făcut parte întotdeauna din ansamblul activităților culturale ale omului și răspund nevoii sale fundamentale de destindere. Spor-

turile, care pun accentul pe competiții și performanțe, oferă în plus posibilitatea de a descoperi, de a dezvolta și de a emancipa personalitatea individuală.

Sportul este una din activitățile progresiste ale societății moderne; insistînd asupra principiului întrecerii în cadrul competițiilor și obținerea performanțelor înalte, el deschide calea către valorile culturale superioare ale societății.

În principiu, sportul aparține activităților care „mobilează" timpul liber, a cărui folosire adecvată este una din cheile dezvoltării individului. Astfel, educația fizică și sporturile pot să influențeze comportarea populațiilor pe cale de dezvoltare și să contribuie la evoluția lor. Cum afirma și *Pierre de Coubertin*, noi spunem că *acțiunea sportului va fi binefăcătoare sau răufăcătoare după întrebuințarea care i se va face sau orientarea ce i se va da.*

Este sarcina statului de a da motivări și de a crea o stare de spirit favorabilă educației fizice și sporturilor. Totodată, statul trebuie să dea fiecăruia posibilitatea și mijloacele de a profita de aceste activități sociale. Se poate imagina că integrarea sportului în viața individului și a societății poate să contribuie cu eficacitate la trăinicia structurii sociale, poate să creeze un spirit mai dinamic și mai puțin materialist, oferind condiții mai favorabile dezvoltării acestuia.

Prin mijloacele sale de transport ultrarapide, epoca noastră a contribuit la întărirea contactelor internaționale și prin sport. Această ocupație a timpului liber devine un instrument de înțelegere între popoare, ceea ce, în definitiv, influențează adeseori în mod favorabil bunele relații economice și culturale.

Sîntem de părere că organizarea timpului liber trebuie să devină un bun comun tuturor, pus în serviciul evoluției culturale a omului.

Karl Marx a afirmat că *„munca este esența omului și timpul liber spațiul dezvoltării umane"*. Această dezvoltare umană are un caracter universal și nu poate să se conceapă fără elementul „sport și educație fizică".

Carnet de antrenament

Şef lucrări
DUMITRU ALEXANDRESCU
Catedra de atletism — I.E.F.S.

ANTRENAMENTUL ALERGĂTORILOR DE SEMIFOND

Între 25 aprilie şi 2 mai 1968 a avut loc la Kladno (Cehoslovacia) o tabără comună de pregătire a alergătorilor de semifond. Au participat atleţi din Bulgaria, Iugoslavia, Polonia, R. D. Germană, U.R.S.S., România şi bineînţeles, din ţara gazdă.

Cu această ocazie antrenori reputaţi au prezentat metodele de antrenament ale alergătorilor de semifond din aceste ţări.

Vom încerca o sistematizare a metodicii de antrenament specifică pentru fiecare ţară prezentă, aşa cum a reieşit din discuţiile purtate de următorii antrenori: *Georgiev Lazarov* (Bulgaria), *Stritof Drago* (Iugoslavia), *Winkler Wolfgang* (R.D.G.), *Jackowski Janusz* (Polonia), *Pozidajev Ivan* (U.R.S.S.,) dr. *Ladislav Fischer* (Cehoslovacia) şi semnatarul acestor rînduri.

Socotim că cele expuse în continuare vor fi de un real folos antrenorilor noştri în activitatea de antrenament cu atleţii lor.

BULGARIA

Perioada de pregătire a alergătorilor de semifond bulgari începe în luna noiembrie şi se termină în luna mai. Această perioadă este împărţită în trei etape: etapa I, care durează pînă în luna ianuarie, etapa a II-a, pînă în luna martie, iar cea de a III-a pînă la sfîrşitul lunii mai.

ETAPA I *Ciclul săptămînal de antrenament pentru primele 3 săptămîni ale lunii noiembrie*

luni: 15 km plus pregătire fizică generală (fără haltere); *marţi:* 12 km; *miercuri*: 18 km; *joi*: 10 km plus pregătire fizică generală (fără haltere); *vineri*: 12 km; *sîmbătă*: 18 km plus pregătire fizică generală (fără haltere); *duminică*: 10 km.

Ciclul săptămînal de antrenament pentru ultima săptămînă a lunii noiembrie (se execută numai în pădure)

luni: 15 km; *marţi*: 10 km; *miercuri*: 15 km; *joi*: pauză; *vineri*: 15 km; *sîmbătă*: 10 km; *duminică*: 15 km.

Educaţie fizică şi sport nr. 11 — 1968, pag. 63

Ciclul săptămînal de antrenament pentru luna decembrie

luni: 15 km (tempo 55% din posibilitățile alergătorilor); *marți*: 15 km (tempo 60% din posibilitățile alergătorilor); *miercuri*: 20 km; *joi*: 12 km; *vineri*: 10 km (tempo 60% din posibilitățile alergătorilor); *sîmbătă*: 20 km; *duminică*: 12 km.

Ciclul săptămînal de antrenament pentru luna ianuarie

luni: 15 km (tempo 60% din posibilitățile alergătorilor); *marți*: 8 km (tempo 70% din posibilitățile alergătorilor); *miercuri*: 20 km; *joi*: 12 km; *vineri*: 10 km (tempo 70% din posibilitățile alergătorilor); *sîmbătă*: 20 km; *duminică*: 12 km.

ETAPA A II-A *Ciclul săptămînal de antrenament (februarie, martie)*

luni: 12 km (tempo 60% din posibilitățile alergătorilor); *marți*: 2—4 × 2 000 m (tempo 75%); *miercuri*: 15 km; *joi*: 10 km; *vineri*: dezvoltarea vitezei pe distanțele de 100—150 m (tempo 90—95%); *sîmbătă*: 1—2 × 3 000 m (tempo 75%); *duminică*: 12 km (tempo 60%).

ETAPA A III-A *Ciclul săptămînal de antrenament (aprilie, mai)*

luni: 12 km (tempo 75%); *marți*: 2—3 × 300—500 m (pentru 800 m — tempo 85% în aprilie, 90% în mai); 2—3 × 400—600 m (pentru 1 500 m) — (tempo 85% în aprilie, 90% în mai); *miercuri*: 12 km (tempo 75%); *joi*: 10 km plus dezvoltarea vitezei; *vineri*: 12 km (tempo 75%); *sîmbătă*: 4—6 × 400 m; 3—4 × 600 m (tempo 85%) — (legătură liberă pentru 800 m); 4 × 600 m; 3 × 1 200 m (tempo 85%) — (legătură liberă pentru 1 500 m); *duminică*: 12—15 km (tempo 75%).

Ciclul săptămînal de antrenament în perioada competițională

luni: dezvoltarea vitezei; *marți*: alergare ușoară; *miercuri*: 6 × 300 m; 4 × 400 m (tempo 95%) — pentru 800 m; 6 × 400 m; 4 × 600 m (tempo 95%) — pentru 1 500 m; *joi*: alergare ușoară; *vineri*: dezvoltarea vitezei; *sîmbătă*: 400—600 m (tempo 95%) — pentru 800 m; 500—1 200 m (tempo 95%) — pentru 1 500 m; *duminică*: alergare ușoară.

Ciclul de antrenament săptămînal pentru săptămîna în concurs

luni: 10 km alergare ușoară; *marți*: dezvoltarea vitezei (distanțe 100—150 m); *miercuri*: alergare ușoară; *joi*: 1 × 600 m sau 1 × 600 m plus 200 m (tempo de cursă) — pentru 800 m; 1 × 1 200 m sau 1 × 1 200 m plus 300 m (tempo de cursă) — pentru 1 500 m; *vineri*: alergare ușoară; *sîmbătă*: încălzire; *duminică*: concurs.

R. D. GERMANĂ

Perioada pregătitoare începe în luna noiembrie și se termină în 12 mai. Alergătorii parcurg săptămînal 120—130 km (nu se include alergarea de legătură și alergarea efectuată la încălzire). Tempoul alergării: 4,3—4,45 m pe secundă (3:44,0/km — 3:52,0/km).

Ciclul săptămînal de antrenament pentru lunile noiembrie și decembrie

luni: 10 km aTu pe tV plus exerciții de forță pentru viteză (dimineața); 15 km aTu pe tV (după-amiază); *marți*: 10 km aTu pe tV (plus exerciții de sărituri și de alergare — dimineața); 15 km aTu pe tV (după-amiaza); *miercuri*: 10—15 km alergare pe dealuri; *joi*: 8—10 × 1 000 m (3:05,0 — dimineața); 15 km aTu pe tV (după-amiaza); *vineri*: 10 km aTu pe tV plus exerciții de forță pentru viteză; *sîmbătă*: 20 km aTu pe tV; *duminică*: 10—15 km fartlek.

Observaţii: viteza de deplasare creşte de la săptămînă la săptămînă. În lunile ianuarie şi martie se respectă în principiu acelaşi plan de antrenament, iar tempoul alergării creşte în mod corespunzător. În luna februarie, timp de 14 zile, alergătorii participă la o tabără de pregătire la munte, unde în fiecare zi dimineaţa aleargă pe schiuri 2—3 ore; după-amiaza, 15—25 km aTu pe tV; de trei ori pe săptămînă practică exerciţii de sărituri şi exerciţii de alergări pe zăpadă.

În primele două săptămîni ale lunii aprilie, antrenamentul se face la munte. Iată un ciclu săptămînal de antrenament din această etapă:

luni: 10 km aTu pe tV plus exerciţii de forţă pentru viteză (dimineaţa); 7,5—10 km antrenament pe dealuri (după-amiaza); *marţi*: 10 km aTu pe tV (dimineaţa); 12—15 km aTu pe tV (după-amiaza); *miercuri*: 10—12,5 km antrenament pe dealuri; *joi*: 8 × 1 000 m aTu (2:55,0) — dimineaţa; 10—12 km aTu pe tV (după-amiaza); *vineri*: 7,5—10 km antrenament pe dealuri; *sîmbătă*: 15—20 km aTu pe tV; *duminică*: 10—15 km fartlek.

Observaţii: Tempoul alergării în antrenamentul pe dealuri este de 38:00,0—40:00,0 pe 10 km; antrenamentul se execută într-un mod apropiat de cel preconizat de *Arthur Lydiard*.

Ciclul săptămînal de antrenament pentru lunile martie — mai

luni: 10 km aTu pe tV plus exerciţii de forţă pentru viteză (dimineaţa); 12—15 km aTu pe tV (după-amiaza); *marţi*: 5 × 400 m alergare de rezistenţă sau 10—12 × 200—300 m (dimineaţa); 12—15 km aTu pe tV (după-amiaza); *miercuri*: 10 km aTu pe tV plus 5 × 100—150 m aA 3/4—4/4; *joi*: 8 × 500 m (dimineaţa); 12—15 km aTu pe tV (după-amiaza); *vineri*: 15 km aTu pe tV (dimineaţa); 12—15 km aTu pe tV (după-amiaza); *sîmbătă*: 5—6 × 1 000 m; *duminică*: 15 km fartlek.

Ciclul săptămînal de antrenament în perioada competiţională

luni: 10 km aTu 2/4 (dimineaţa); 10 km aTu (37:00,0 (după-amiaza); *marţi*: repetări pe 200—400 m însumînd de 2 ori cursa (dimineaţa); 12 km aTu (după-amiaza); *miercuri*: 10 km aTu plus alergări accelerate; *joi*: repetări pe 400—600 m însumînd de 1,5—2 ori cursa; *vineri*: 10—12 km fartlek; *sîmbătă*: control: 1—3 ori 1 000 m (pentru 800 m); 1 200 m (pentru 1 500 m); *duminică*: 15 km aTu 2/4.

Ciclul de antrenament săptămînal pentru săptămîna cu concurs

luni: 12—15 km aTu; *marţi*: 3 × 400 m — 600 m (dimineaţa); 10 km aTu (după-amiaza); *miercuri*: 12 km fartlek; *joi*: 5 × 200 m (24,0—25,0 — dimineaţa); 12 km aTu (după-amiaza); *vineri*: 10 km fartlek; *sîmbătă*: 5—10 km aTu 2/4 plus 2—3 × 1 000 m tempo de concurs; *duminică*: concurs.

Pregătirea pentru concursurile importante durează 5—6 săptămîni şi îmbracă un caracter cu totul special. Comportă 4 faze:

a) 8—10 zile recuperare, recreaţie;

b) aproximativ 14 zile, antrenament caracterizat printr-un volum mare de alergare pentru dezvoltarea rezistenţei: 120—150 km, viteză medie de 4,3—4,45 m pe secundă;

c) aproximativ 12 zile antrenament pe intervale;

d) cea de a 4-a fază este caracterizată printr-un volum minim de alergare, dar intensă.

IUGOSLAVIA

Ciclul săptămînal de antrenament pentru lunile noiembrie, decembrie

luni: 12—15 km aTu pe tV (pentru 800 m); 20—25 km aTu pe tV (pentru 1 500 m); *marţi*: 12 km aTu pe tV (pentru 800); 20 km aTu pe tV (pentru 1 500 m); *miercuri*: antrenament în sală (exerciţii diverse, jocuri, exerciţii cu haltere — 20 kg); *joi*: 60 minute alergare uşoară sau pauză; *vineri*: 15 km alergare pe dealuri; *sîmbătă*: 12 km aTu pe tV plus antrenament în sală; *duminică*: 16—18 km alergare uşoară.

Ciclul săptămînal de antrenament pentru perioada 2 ianuarie — 16 ianuarie

luni: 12—15 km aTu pe tV (pentru 800 m); 25—30 km aTu pe tV (pentru 1 500 m); *marți*: 10—12 km aTu pe tV (pentru 800 m); *miercuri*: 35 de minute alergare ușoară plus exerciții speciale; *joi*: pauză; *vineri*: 14 km aTu pe tV (pentru 800 m); 25 km aTu pe tV (pentru 1 500 m); *sîmbătă*: 10 km aTu pe tV plus gimnastică (pentru 800 m); *duminică*: 15 km aTu pe tV (pentru 800 m); 30 km aTu pe tV (pentru 1 500 m).

Ciclul săptămînal de antrenament pentru perioada 20 ianaurie — 10 februarie

luni: 14 km aTu pe tV plus gimnastică (pentru 800 m); *marți*: 10 km aTu pe tV 2/4 plus 2 400 m 3/4 (pentru 800 m); idem plus 4 800 m 3/4 (pentru 1 500 m); *miercuri*: 6—8 km aU, gimnastică; 10 × 150 m aA (28,0) la deal; *joi*: antrenament în sală; *vineri*: 15 km aTu pe tV (pe dealuri — pentru 800 m); 25 km aTu pe tV (pe dealuri — pentru 1 500 m); *sîmbătă*: antrenament în sală; *duminică*: 14—18 km a Tu pe tV (pe dealuri — pentru 800 m); 30 km aTu pe tV (pe dealuri) — pentru 1 500 m.

Ciclul săptămînal de antrenament pentru perioada 14 februarie — 10 martie

luni: 14 km aTu pe tV (pentru 800 m); *marți*: 6—8 × 400 m (72,0—74,0) — pentru 800 m; 15 × 400 m (72,0—74,0) pentru 1 500 m; *miercuri*: 12 km aTu pe tV plus 2 400 m 3/4 (pentru 800 m); 12 km aTu pe tV plus 4 800 m 3/4 (pentru 1 500 m); *joi*: antrenament în sală (exerciții cu haltere de 35 kg); *vineri*: 10 × 150 m (24,0—25,0) plus 150 m aU (pentru 800 m); 20 × 150 m (24,0—25,0) plus 150 m aU (pentru 1 500 m); *sîmbătă*: antrenament în sală; *duminică*: 14—16 km aTu pe tV (pentru 800 m); 25—30 km aTu pe tV (pentru 1 500 m).

Ciclul săptămînal de antrenament pentru perioada 15 martie — 31 martie

luni: 12—15 × 150 m (23,0—24,0) — pentru 800 m; 20—25 × 150 m (23,0—24,0) — pentru 1 500 m; *marți*: 10—15 km aU plus antrenament în sală (exerciții cu haltera de 45 kg); *miercuri*: 8—10 × 400 m (70,0—72,0) — pentru 800 m; 15 × 400 m (70,0—72,0) — pentru 1 500 m; *joi*: antrenament în sală; *vineri*: 10—150 m (23,0—24,0) — pentru 800 m; 15—20 × 150 m (23,0—24,0) — pentru 1 500 m; *sîmbătă*: 10—15 km aU plus antrenament în sală (exerciții cu haltera de 45 kg); *duminică*: 14 km aTu pe tV (pentru 800 m); 25 km aTu pe tV (pentru 1 500 m).

În luna aprilie ciclul săptămînal de antrenament este identic cu cel efectuat la sfîrșitul lunii aprilie; alergările pe distanța de 400 m se efectuează însă într-un tempo crescut (68,0—69,0).

Ciclul săptămînal de antrenament pentru primele 14 zile ale lunii mai (sfîrșitul perioadei pregătitoare)

Se execută zilnic 15 km aTu pe tV plus 1 000 m în tempo de concurs; duminica se execută: 3 × 500 m (70,0—72,0).

Ciclul săptămînal de antrenament înaintea concursului

luni: 45 de minute aU; *marți*: 5 × 400 m în tempo de concurs; *miercuri*: 300 m, pauză 3—5 minute; 400 m, pauză 3—5 minute; 300 m — pentru 800 m (tempo mai rapid decît în concurs); 600 m, 500 m, 400 m, 300 m, 200 m, pauză între repetări de 3—5 minute — pentru 1 500 m (tempo mai rapid decît în concurs); *joi*: 6 × 150 m aA 3/4 (pentru 800 m); 12 × 150 m aA 3/4 (pentru 1 500 m); *vineri*: 40 de minute aU plus gimnastică; *sîmbătă*: 2 × 400 m — pentru 800 m (tempo ca pentru primii 400 m din concurs); 3 × 400 m — pentru 1 500 m (tempo ca pentru primii 400 m din concurs); *duminică*: concurs.

POLONIA

Alergătorii de semifond polonezi lucrează descentralizat. În perioada pregătitoare se organizează însă patru tabere de pregătire, unde se execută un program comun, pe care îl prezentăm mai jos.

Ciclul săptămînal de antrenament pentru perioada 27 decembrie — 9 ianuarie (la munte)

luni: 5—6 × 800 m; *marți*: 15—20 km aD; *miercuri*: 15 × 150 m; *joi*: alergare prin zăpadă, exerciții de alergări și sărituri executate în zăpada mare; *vineri*: 5—6 × 800 m; *sîmbătă*: 20—30 km aD; *duminică*: antrenament pentru dezvoltarea vitezei.

Ciclul săptămînal de antrenament pentru perioada 19 ianuarie — 1 februarie

luni: 20—25 km aD (7:00,0/km) — dimineața; antrenament în sală (după-amiaza); *marți*: 5—7 × 600 m (1:40,0); *miercuri*: 15 × 100—120 m (în pădure dimineața); antrenament în sală (după-amiaza); *joi*: 5 × 600 m sau 8 × 400 m; *vineri*: 20—25 km aD — (dimineața); antrenament în sală (după-amiaza); *sîmbătă*: antrenament pentru dezvoltarea vitezei; *duminică*: aD (dimineața); antrenament în sală (după-amiaza).

Ciclul săptămînal de antrenament pentru perioada 10 martie — 23 martie

luni: repetări pe distanțele de 300—500 m; *marți*: aD (dimineața); antrenament în sală (după-amiaza); *miercuri*: repetări pe distanțele de 80—150 m; *joi*: 40 de minute urcare pe munte; *vineri*: repetări pe distanțele de 400—600 m; *sîmbătă*: 3—4 × 6—7 minute atV (3 00,0/km); *duminică*: repetări pe distanțele de 80—150 m.

Ciclul săptămînal de antrenament pentru perioada 9 aprilie — 16 aprilie

luni: repetări pe distanțele de 300—500 m; *marți*: repetări pe distanțele de 80—150—180 m (total 2 000 m alergare); *miercuri*: 12 km aD (3:50,0/km); *joi*: repetări pe distanțele de 300—500 m; *vineri*: repetări pe distanțele de 80—150—180 m; *sîmbătă*: antrenament — control pe 1 200 m; *duminică*: aD.

Ciclul săptămînal de antrenament înainte de concurs

luni: aD plus gimnastică; *marți*: repetări pe distanțele de 300—500 m; *miercuri*: repetări pe distanțele de 150—300 m; *joi*: aD; *vineri*: 2 × 500 m (tempo special); *sîmbătă*: pauză; *duminică*: concurs.

U.R.S.S.

Ciclul săptămînal de antrenament pentru lunile decembrie, ianuarie și februarie

luni: 20—30 km atV; *marți*: 10—15 km aTu (35,0—40,0/100 m); *miercuri*: repetări pe distanțele de 1 000—3 000 m (3:30,0/km); *joi*: 20—30 km atV; *vineri*: 10—15 km aTu; sîmbătă: 20 × 400 m (78,0—80,0); *duminică*: antrenament în sală (haltere, jocuri, gimnastică).

Ciclul săptămînal de antrenament pentru lunile martie, aprilie și mai (pentru alergătorii de 1 500 m)

luni: atV; *marți*: 20 × 400 m (65,0) — *dimineața*; în luna mai — 10 × 400 m (60,0); aU (după-amiază); *miercuri*: 15 km atV; *joi*: 10 km (33:00,0—34:00,0) — dimineața; 10 × 200 m (după-amiază); *vineri*: 18 km atV; *sîmbătă*: 10 × 800 m (2:20,0); în luna mai — 2—3 × 800 m (1:55,0); *duminică*: aU.

Ciclul săptămînal de antrenament înainte de concurs

luni: atV; *marți*: 2 × 2 500—2 000 m (6:00,0—6:10,0); *miercuri*: 2 × 400 m (54,0—56,0); *joi*: 4 × 200 (26,0—27,0); *vineri*: aU; *sîmbătă*: 800 m (1:56,0); *duminică*: concurs 1 500 m.

CEHOSLOVACIA

	Noiembrie	Decembrie	Ianuarie	Februarie	Martie	Aprilie	Mai
Luni:	aD	aD	aD plus antrenament în sală	aD plus antrenament în sală	aI	aI	antrenament pentru viteză
Marți:	aD	aD	aD	aD	aI	aI	aI
Miercuri:	aD	aI	aI	aI	antrenament pentru viteză	antrenament pentru viteză	TS
Joi:	antrenament în sală	antrenament în sală	antrenament în sală	antrenament în sală	TS	TS	aD
Vineri:	aD	aD	aD	aD	aD	aD	TS
Sîmbătă:	aI	aI	aD	aI	antrenament pentru viteză	antrenament pentru viteză	aD
Duminică:	aD	aD	aI	aD	aD	TS	—

Observații: În ceea ce privește volumul de alergări și tempoul de execuție, ele se stabilesc ținînd seama de pregătirea fiecărui alergător.

Legenda prescurtărilor

aTu = alergare în tempo uniform
tV = teren variat
aU = alergare ușoară
aD = alergare de durată
aI = alergare pe intervale
TS = tempo special
aA = alergare accelerată

Résumé

Le mois de mai 1968 à eu lieu, à Kladno, en Tchécoslovaquie, une conférence des entraîneurs de demifond depuis plusieurs pays. A cette occasion, on a discuté des problèmes concernant la méthodique de l'entraînement pour les courses de demifond. L'auteur de l'article nous présente l'éssentiel de ces discussions, avec la conviction que les problèmes exposés contribueront à l'haussement du niveau des pérformances des coureurs de demifond.

On présente, dans l'article, brièvement, les méthodes d'entraînement appliquées en Pologne, Yougoslavie, Bulgarie, Union Sovietique, R. D. Allemande et Tchécoslovaquie.

Summary

A conference of the short-distance run pacers from several countries took place in Kladno (Czechoslovakia) in May 1968.

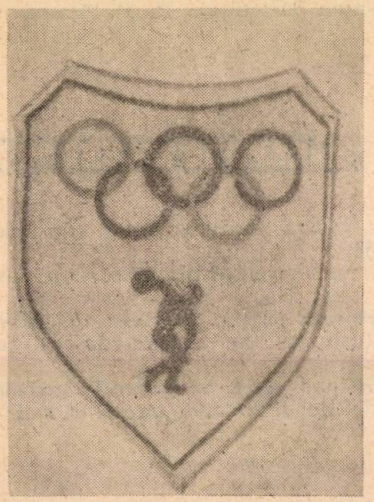
Problems regarding the training methods for the short-distance run have been discussed on that occasion.

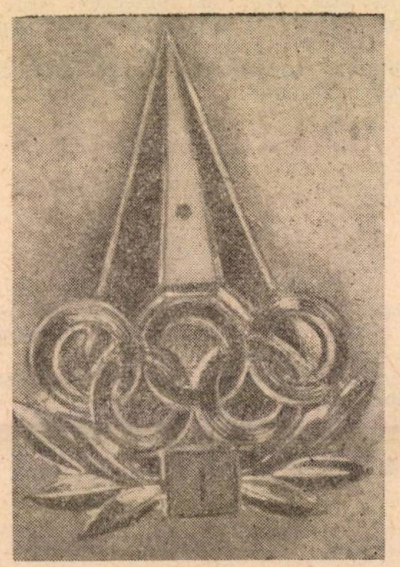
The author of this article presents the essence of the matters discussed at the conference being convinced that it will raise the standards of the short-distance runners' performances.

The article briefly presents the training methods used in Poland, Jugoslavia, Bulgaria, Soviet Union, German Democratic Republic and Czechoslovakia.

INSIGNA „CERCURILE OLIMPICE"

La 1 octombrie 1967 a intrat în vigoare Regulamentul Insignei „Cercurile olimpice". De curînd, Ministerul Învățămîntului a acordat primele insigne și brevete pentru atleții din rîndul tineretului școlar și universitar, care au îndeplinit cerințele prevăzute. Printre aceștia se numără elevii Cornelia Popescu (București) și Csaba Dozsa (Tg. Mureș) posesorii insignei „Cercurile olimpice" gradul V — aur, participanți la J.O. din Mexic.
Felicitări și noi succese!





MINISTERUL ÎNVĂȚĂMÎNTULUI

BREVET

Nr.

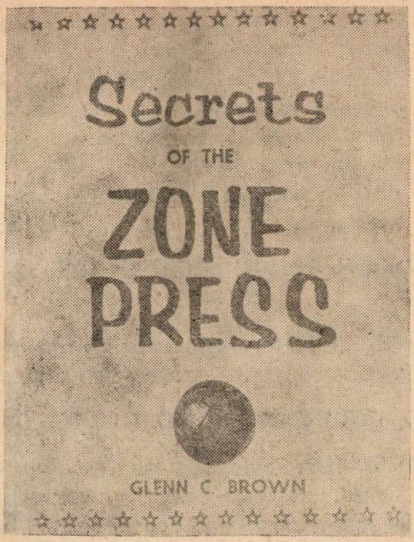
SE ACORDĂ

INSIGNA

„CERCURILE OLIMPICE"

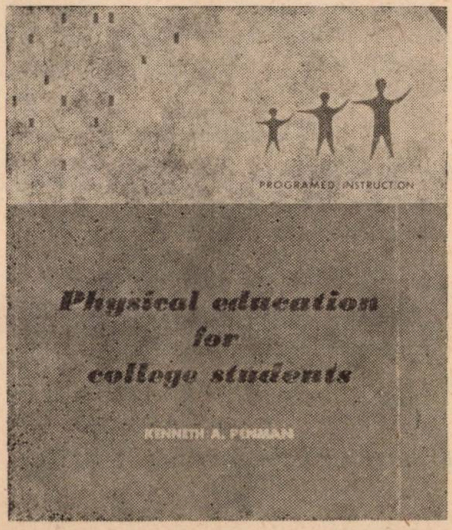
DIRECTOR.

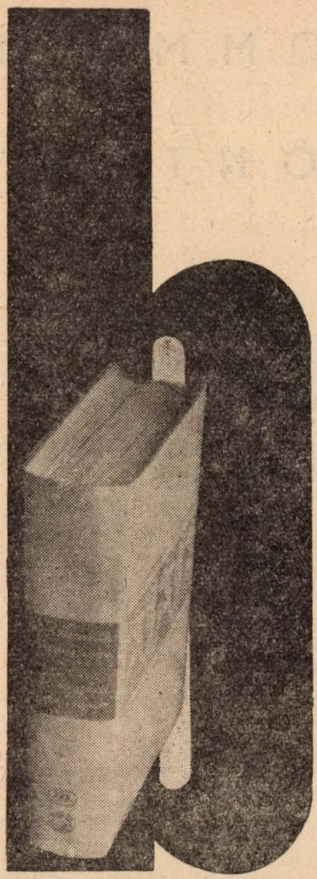
GRADUL	PROBA	PERF.	DATA	SEMNĂT.
○				
○○				
○○○				
○○○○				
○○○○○				



SECRETS OF THE ZONE PRESS (Secretele zonei — Pressing) de Glenn C. Brown

Scrisă de un cunoscut antrenor de baschet din Statele Unite ale Americii, cartea prezintă, cu mult simț practic, o serie de modalități tactice de executare a apărării pressing în zonă, element modern al baschetului american. Stilul alert, exemplificările deosebit de bogate, diagramele foarte explicite și tema tratată fac din această carte un prețios ajutor dat tehnicienilor de specialitate. Cartea se poate consulta la biblioteca CNEFS.





FIȘIER BIBLIOGRAFIC

PHYSICAL EDUCATION FOR COLLEGE STUDENTS (Educația fizică pentru studenți) de Kenneth A. Penman

Cartea prof. Penman are darul de a fi utilizată cu succes atît de către cei ce se ocupă cu cursurile de bază la educația fizică, cît și de orice cititor preocupat de a cunoaște bazele științifice ale educației fizice din zilele noastre. Fapt deosebit de interesant, cartea înlocuiește obișnuitele capitole cu fișe cuprinzînd întrebări la care trebuie să se răspundă cît mai bine. Cartea se poate consulta la biblioteca CNEFS.

СОДЕРЖАНИЕ

SOMMAIRE

CONTENTS

ТЕХНИКА, МЕТОДИКА, ТРЕНИРОВКА

И. МАТЕЙ: Общая и специфическая подготовка в бобшлейге 1

Р. ПОДЛАХА, Е. АВРАМОФФ: Увеличение суставной подвижности посредством движений пассивного растягивания 14

В. НЯГУ: Тактические аспекты в фигурном катании 20

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ

Н. МУНТЯНУ: Применение кругового метода в XI классе юношей 29

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

А. БЫЛЧА: Расстройства и затруднения, которые могут появляться во время автогенной тренировки 35

МНЕНИЯ – КОНСУЛЬТАЦИИ

И. ТУДУСЧУК: Оценка результатов в физическом воспитании . . . 42

КЛАУДИЯ МУЖИЧКОВ, МАРИЯ ИОНЕСКУ: К вопросу о содержании и организации урока физического воспитания в вузах . . . 49

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

МАГДАЛЕНА МУШАТ: Деятели культуры прошловековой Трансильвании о физическом воспитании (Симион Бэрнуциу) 52

Н. КОРДОШ: Древним жителям нашей родины были известны коньки 56

МЕРИДИАНЫ

М. ГЕББЕЛИНК: О значении и роли физического воспитания и спорта в организации свободного времени 59

ЗАПИСЬ ТРЕНИРОВКИ

Д. АЛЕКСАНДРЕСКУ: Тренировка спортсменов по дэмифону . . . 63

ЗНАЧОК „ОЛИМПИЙСКИЕ КРУЖКИ“ 70

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

Profesori de educaţie fizică, antrenori, medici sportivi, activişti ai mişcării sportive şi sportivi fruntaşi !

V-aţi reînnoit abonamentul la revista „Educaţie fizică şi sport“ pentru a vă asigura primirea ei cu regularitate în anul 1969 ?

Abonamentele se fac la toate centrele de difuzare a presei, prin factorii poştali şi difuzorii voluntari din instituţii şi întreprinderi.

Costul unui abonament pe 6 luni este de 24 de lei, ia pe un an de 48 de lei.

TÉCHNIQUE — MÉTODIQUE — ENTRAÎNEMENT

I. MATEI : La préparation physique générale et spécifique en bobsleigh 1

R. PODLAHA, E. AVRAMOFF : L'accroîssement de la mobilité articulaire par mouvements d'élongation passive 14

V. NEAGU : Aspects tactiques dans le patinage artistique . . . 20

L'ÉDUCATION PHYSIQUE DANS L'ENSEIGNEMENT

N. MUNTEANU : L'application du „circuit" chez les classes XI-ème (garçons) 29

MÉDECINE SPORTIVE

A. BÎLCEA : Perturbations et difficultés qui puissent surgir pendant l'entraînement autogêne . 35

OPINIONS — CONSULTATIONS

I. TUDUSCIUC : L'évaluation des résultats dans l'éducation physique 42

CLAUDIA MUJICICOV, MARIA IONESCU : Discussions sur le contenu et l'organisation de la leçon d'éducation physique de l'enseignement supérieur 49

PAGES D'HISTOIRE

MAGDALENA MUŞAT : Hommes de culture de la Transylvanie du XIX-ème siècle sur l'éducation physique — Simion Bărnuţiu 52

N. CORDOŞ : Les ancêtres de notre Patrie connaîssaient les patines 56

MERIDIENS

M. HEBBELINCK : Sur la valeur et le rôle de l'éducation physique et du sport dans l'organisation du temps libre 59

BLOC-NOTES D'ENTRAÎNEMENT

D. ALEXANDRESCU : L'entraînement des demifondistes 63

L'INSIGNE „CERCLES OLYMPIQUES 70

FICHIER BIBLIOGRAPHIQUE

TECHNIQUE —METHODICS — TRAINING

I. MATEI : General and Special Physical Training in Bobsleigh . . 1

R. PODLAHA, E. AVRAMOFF : The Increase of the Joints Mobility by Passive Streatch Movenements 14

V. NEAGU : Tactical Aspects in Figure-skating 20

PHYSICAL EDUCATION IN THE TEACHING PROCESS

N. MUNTEANU : The Use of the Circuit at the 11-th Form Boys . 29

SPORTING MEDICINE

A. BÎLCEA : Perturbations and Difficulties That Might Occur During the Autogen Training . . . 35

OPINIONS — POINTS OF VIEW

I. TUDUSCIUC : The Evaluation of Results in Physical Education 42

CLAUDIA MUJICICOV, MARIA IONESCU : Discussions of the Contents and Organisation of the Physical Education Classes in Higher Education 49

PAGES OF HISTORY

MAGDALENA MUŞAT : Men of Culture in Last Century Transilvania of Physical Education — Simion Bărnuţiu 52

N. CORDOŞ : The Ancient Inhabitants of Our Country Knew the Skates 56

MERIDIANS

M. HEBBELINCK : On the Value and Importance of the Physical Education and Sports in Organising the Spare Time 59

TRAINING — AGENDA

D. ALEXANDRESCU : The Training For Short-distance Runners . 63

„OLYMPIC CIRCLES" BADGE . . 70

BIBLIOGRAFICAL INDEX

MEDALII DE ARGINT

MEDALII DE BRONZ

COPERTA I: *Medalii de aur: VIORICA VISCOPOLEANU și LIA MANOLIU — atletism; IONEL DRÎMBĂ — scrimă; IVAN PATZAICHIN — SERGHEI COVALIOV — canoe*

COPERTA IV: *Medalii de argint: MIHAELA PENEȘ și ILEANA SILAI — atletism; MARCEL ROȘCA — tir; ION BACIU — lupte greco-romane; ION MONEA — box; ANTON CALENIC, DIMITRIE IVANOV, HARALAMB IVANOV, MIHAI ȚURCAȘ — caiac.*

Medalii de bronz: VIORICA DUMITRU — caiac; CALISTRAT CUȚOV — box; SIMION POPESCU și NICOLAE MARTINESCU — lupte greco-romane; ECATERINA IENCIC, ILEANA DRÎMBĂ, OLGA SZABO, ANA ENE, MARIA VICOL — scrimă.

5
134

12
DECEMBRIE 1968
Anul XXI

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NATIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

educație fizică și sport

Vă urează **LA MULȚI ANI!**

CUPRINS

TEHNICĂ-METODICĂ-ANTRENAMENT

C. TIRON : Forma sportivă la biatlon necesită o rezolvare mai bună 1
V. DUMITRESCU . Metode noi pentru dezvoltarea rezistenței specifice la alergătorii de sprint 6
V. CÎRLIGELU : Antrenamentul independent al jucătorilor de rugbi 11

EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

O. BANAȚAN, MARGARETA ȚIGĂNUȘ, M. IONESCU : Nivelul pregătirii fizice la concursul de admitere în facultățile de educație fizică 16
D. GÎRLEANU : Mărirea eficienței lecției de educație fizică 25

MEDICINA SPORTIVĂ

I. DRĂGAN, T. POP, C. IONESCU : Contribuții la studiul funcției coloidopexice a ficatului în efort 33

OPINII — CONSULTAȚII

C. RĂDUȚ : Universitatea populară București — „Palestră" a culturii sportive . . 37
A. BIZIM, I. TUDORAN, L. ZOICAN, N. STOICA, M. BIELZ : Contribuții la îmbunătățirea și orientarea conținutului lecțiilor de educație fizică cu studenții anului I 40

FILE DE ISTORIE

EUGENIA RAICU-BANCEA : Profesorul Vasile Negrutzi 46

MERIDIANE

MADELEINE GUILBERT : Probleme ale timpului liber și anchetele bugetului — timp 51
* * * A XIX-a ediție a J.O. de la Ciudad de Mexico — rezultatele întrecerilor finale 54

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

* * * Articole apărute în revista „Educație fizică și sport" în anul 1968 . . . 67

COLEGIUL DE REDACȚIE

TIBERIU ARDELEAN, ELENA COSAC, OCTAV DIMITRIU, ELENA DOBINCĂ (redactor responsabil), ION DRĂGAN, MIHAI EPURAN, MIRON GEORGESCU, ILIE ISTRATE, MARIA IONESCU, GHEORGHE MITRA, ALEXE NICU, CORNELIU RĂDUȚ, ANGHEL VRABIE

În numărul viitor al revistei veți putea citi:

- **„Atletismul la J. O. din Mexic"**
  de Gh Zimbreșteanu
- **„Biologia locomoției umane"**
  de C. Baciu
- **„Rugbi la juniori și copii"**
  de Mariana Lucescu

Redacția : București, Str. Vasile Conta nr. 16. Telefon 12.12.25 Costul unui abonament pe un an lei 48

Căsuța poștală nr. 34

Prezentarea artistică : N. CLAUDIU
Tehnoredactarea : M. MĂNESCU

Coperta I : Rugbi...

Foto : F Deák

Proletari
din toate țările
uniți-vă!

REVISTĂ
TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

educație fizică și sport

Anul XXI Nr. 12 DECEMBRIE 1968

Prof. CONSTANTIN TIRON
Antrenor federal

FORMA SPORTIVĂ LA BIATLON NECESITĂ O REZOLVARE MAI BUNĂ

Biatlonul de iarnă s-a impus în rîndul marilor competiții ca probă clasică unică, în care se împletesc, în cadrul unei singure curse, cele două componente: tirul și schiul de fond. Această legătură intimă, dificil de realizat, nu a împiedicat însă ca în scurta sa evoluție (de la primele campionate mondiale din anul 1958 și pînă în prezent), să se obțină rezultate de valoare. Nu poate fi contestat aportul experienței din tir și schi-fond, însă măiestria îmbinării acesteia cu caracteristicile efortului din timpul cursei, ținînd seama și de opozabilitatea existentă, apare ca o performanță a metodicii de antrenament.

„INTERFERENȚE" ÎN CADRUL UNEI FORME SPORTIVE UNITARE

Efortul din schiul de fond este reprezentat în biatlon mai ales prin indicii obiectivi de distanță, durată, încărcătură și frecvență-ritm. Calitățile corespunzătoare acestor indici sînt în general cunoscute: rezistență, rezistență-viteză, viteză-forță și rezistență-forță. Susținerea efortului se adresează atît funcțiilor motrice cît, mai ales, celor vegetative (aparatul cardiovascular și respirator).

Efortul necesar efectuării tragerilor este caracterizat prin indici de precizie, durată și ritm (influențați în acest caz din exterior și cu o reflectare subiectivă), de indicii de vizibilitate, deviație a traiectoriei glonțului etc. Sfera largă a efortului va imprima calităților un caracter complex neuro-motric: viteză de reacție și execuție, coordonare, echilibru, perceperea corelată a spațiului și timpului în condiții variabile. De asemenea, proba de tir solicită în mod pregnant calități psihologice, ca: atenția, concentrarea, stăpînirea de sine, hotărîrea etc. Rezultă că ponderea fundamentului biologic revine sistemului neuro-vegetativ și sistemului nervos central.

Prezența în timpul formei sportive a acestor caracteristici principale este indispensabilă, iar contradicția unora din-

tre ele apare în mod evident. Spre exemplu, aparatul respirator este solicitat intens atît pentru deplasarea pe schiuri cît și pentru trageri, însă într-un mod cu totul opus: ventilație pulmonară maximă și apnee repetată. La fel de sugestiv apare contradicția dintre caracterul dinamic al lucrului mușchilor aparatului locomotor în timpul deplasării pe schiuri și efortul static depus în timpul tragerilor, mai ales la poziția „în picioare".

Performanțele mari la tir și schiul de fond constatate la același subiect, într-o singură cursă (exemplu: primi doi clasați la Jocurile Olimpice de la Grenoble — 1968), cît și cunoștințele teoretice și experiența practică, ne permit să tragem o serie de concluzii:

— în obținerea formei sportive, transferul negativ al indicilor celor două componente (tirul și schiul de fond) poate fi ameliorat;

— există indici care-și exercită un transfer pozitiv;

— în reflectarea indicilor cu transfer negativ pot fi constatate zone de „interferență" pozitivă;

— performanța sportivă va crește cînd, pe fondul unui echilibru psiho-fizic, se obține o îmbunătățire a indicilor de transfer pozitiv în defavoarea efectului transferului negativ.

În mod real, dificultatea efortului din cadrul biatlonului se referă la desfășurarea efortului unei componente pe fondul de oboseală creat de efortul celeilalte, la care se adaugă pe parcurs o oboseală generală. Schematic, această situație se poate prezenta astfel:

$$\text{efort Fond} + \frac{\text{efort Tir}}{\text{oboseală Fond}} + \frac{\text{efort Fond}}{\text{oboseală Tir}}$$

etc. În acest sens, trebuie subliniată influența excesivă a caracterului și intensității efortului schiului de fond asupra execuției tragerilor.

Fără a ne referi la indicii de amănunt ai probei de biatlon, pot fi concretizate trei rezultante importante și anume:

1. viteza parcurgerii distanțelor dintre trageri *(indicii de durată, distanță, frecvență-ritm și încărcătură);*

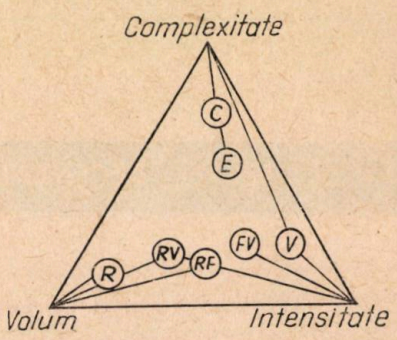
2. rezultatul tragerilor pe fondul efortului în timpul cursei *(indicii de precizie și ritm);*

3. timpul necesar efectuării tragerii *(indicii de durată și ritm).*

Din confruntarea acestora apare un raport de interdependență între intensitatea efortului și precizia (rezultatul) tragerilor, care poate fi realizat în condiții optime repartizîndu-se corect forțele în timpul cursei, conform unui plan tactic rațional.

De asemenea, nu trebuie ignorată influența tirului asupra rezultatelor la fond (prin schimbarea impusă ritmului de cursă), caracterul aerob al efortului și, mai ales, complexitatea proceselor psihologice impuse de trageri și de cunoașterea efectului lor (graficele nr. 1 și 2).

Graficul nr. 1



Locul calităților fizice la fond și tir în cadrul efortului.

R = rezistență
V = viteză
C = coordonare
E = echilibru
F = forță

În tot timpul anului, mai ales în etapele de obținere și stabilitate relativă a formei sportive, alternarea efortului cu pauzele de odihnă va fi făcută în concordanță cu natura oboselii și procesul de înlăturare a ei. În acest scop, „interferențele" efortului din curse vor fi mult modificate în cadrul antrenamentelor pentru a recupera oboseli diferite la schiul de fond, față de tir.

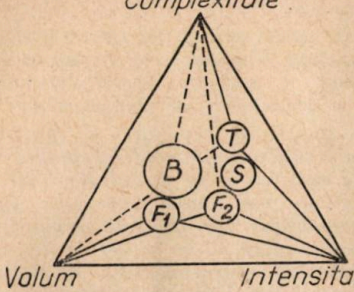
FORMA SPORTIVĂ NU POATE FI EFECTUL SINGULAR AL ETAPEI CORESPUNZĂTOARE

Specificul de sezon al probei de biatlon și caracteristicile efortului impun în mod particular acumulări pe linia fundamentării formei sportive:

a) alternarea sistemelor de „atacare" succesivă și simultană a factorilor antrenamentului din tir și schiul de fond și însăși a acestor două componente;

b) sînt necesare acțiuni analitice, succesive (care apar contradictorii probei de biatlon), pe linia perfecționării deprinderilor motrice și a modificărilor funcțio-

Graficul nr. 2



Locul probelor în cadrul efortului

F_1 = fond 20 km
F_2 = fond 7,5 km
T = tir
B = biatlon
S = ștafetă

nale. În funcție de gradul de rezolvare a acestora, ele vor fi reduse în favoarea dominantei efortului specific pe durata formei sportive ;

c) alternarea efortului de volum cu cel de intensitate în pregătirea corespunzătoare pentru tir și schiul de fond, precum și invers. Raportul optim dintre cele două componente ale efortului în timpul formei sportive justifică predominanța excitanților corespunzători. Schimbarea acestui raport în timpul antrenamentelor dintre concursuri și necesitatea rezolvării sarcinilor complexității efortului impune prezența unei alternanțe între volum și intensitate în etapele precedente ;

d) alternarea și sincronizarea atingerii nivelului maxim al performanțelor sportive la schiul de fond și tir, precum și în cadrul efortului compus.

Prezența excitanților specifici de intensitate maximală va însemna învingerea continuă a potențialului existent la un moment dat. Aceasta va duce în final la obținerea unei forme sportive superioare celei precedente. Rezultatele tragerilor și cele obținute la fond, în cadrul efortului compus, vor fi stimulate pozitiv de valorile mult superioare obținute în timpul efortului maxim al fiecărei componente luată separat.

Construcția cea mai importantă a celor trei sisteme de alternare și sincronizare va fi evidentă în cazul realizării stabilității formei sportive. În această etapă, unele diversificări necesare, contradictorii efortului din cadrul cursei, nu vor constitui excitanți străini pentru organism.

CARACTERISTICILE PROCESULUI DE ANTRENAMENT, PENTRU „INTRARE" ÎN FORMĂ SPORTIVĂ

La biatlon, ca și în alte sporturi, „intrarea" în formă sportivă depinde de calendarul competițional și de periodizarea antrenamentului. Secțiile de schi din țara noastră, după două etape scurte de antrenamente pe zăpadă, de acomodare și acumulări cantitative (1 decembrie—5 ianuarie), forțate de calendarul competițional, trec la etapa de „intrare" în formă sportivă (5—25 ianuarie). Vom încerca să expunem caracteristicile acestei ultime etape.

1. Trecerea în mod pregnant la eforturi cu caracter de cursă prin :

a) dominarea în timpul antrenamentelor a efortului compus de tir și schiul de fond ;

b) menținerea volumului efortului la schiul de fond în jurul celui necesar pentru o cursă și scăderea lui treptată la tir ;

c) creșterea intensității efortului, depășind-o pe cea necesară într-o cursă (la un volum corespunzător), pentru schiul de fond și tir, fiind diferențiate numai pauzele de recuperare ;

d) concursurile de verificare vor avea structura probei de biatlon, la un volum și o intensitate gradată a efortului. Cursa de biatlon pe 20 de kilometri poate fi desfășurată de maximum două ori.

2. Pregătirea celor două componente, pe direcția favorizării unei interpendențe și a unor transferuri pozitive, se va realiza prin :

a) la schiul de fond se va urmări obținerea unor viteze medii de un nivel superior ;

b) organismul va fi adaptat la regimul de lucru alternativ (viteze crescute în urcuș și optime pe teren plat) ;

c) manevrele la tir vor fi în strînsă legătură cu caracteristicile intrărilor și ieșirilor din poligon ;

d) ritmul de tragere va fi adaptat în scopul evitării acumulărilor mari de datorie de oxigen.

3. Caracterul tactic va fi prezent în toate antrenamentele și mai ales în concursuri. Aceasta va necesita :

a) folosirea cît mai variată a mijloacelor specifice care impun situații tactice noi ;

b) rezolvarea momentelor tactice importante (intrarea în poligon și efectuarea tragerilor).

4. Imprimarea unui regim corespunzător de recuperare pentru cele două componente ale probei se va obține prin:

a) condiționarea sarcinilor de antrenament de către efectele procesului de recuperare;

b) efortul la schiul de fond în cadrul antrenamentelor se va relua uneori și pe un fond de oboseală, fapt care va permite o densitate mai mare a antrenamentului;

c) reluarea efortului la tir se va face numai atunci cînd s-a realizat o recuperare a energiei nervoase (reducerea treptată a volumului și creșterea intensității efortului impune mărirea pauzelor).

Folosirea mijloacelor de pregătire la tir se va face în funcție de cunoașterea cauzelor oboselii: „intrările repetate" în poziție, efortul static „în poziție", concentrarea nervoasă, zgomotul, cunoașterea efectului etc.

În etapa obținerii formei sportive, rezolvarea acestor multiple sarcini va fi posibilă și prin găsirea unor soluții de mare eficiență, îmbunătățind raportul timp minim — efect maxim.

Cu această etapă, mai ales impus de caracteristicile tirului, apare determinant procesul de individualizare a antrenamentului.

SINCRONIZAREA ȘI STABILITATEA FORMEI SPORTIVE

„Intrarea" în formă sportivă înseamnă pentru antrenori și sportivi un nivel calitativ nou și superior față de precedent, care imprimă un caracter complex de finețe procesului de antrenament. Această situație se datorește:

— predominanței aspectului calitativ al activității;

— respectării caracterului complex și diversificat al efortului;

— complexității factorului psihologic în antrenamente și competiții;

— necesității recuperării după acumulări mari de oboseală;

— tendinței organismului de conservare a energiei prin trecere la inhibiția de protecție.

Din punct de vedere calendaristic, plasarea acestei etape este în general constantă (25 ianuarie—5 martie), durata scurtă, neexcluzînd dificultățile ei.

SINCRONIZAREA, ca fenomen necesar în forma sportivă la biatlon, ridică problema obținerii rezultatelor superioare la tir și schiul de fond, în cadrul aceleiași curse la o dată precisă.

STABILITATEA formei sportive, care deși are un caracter relativ, trebuie să asigure obținerea valorilor ridicate în toate cursele.

Aceste două cerințe au un caracter interdependent și unitar care impun în același timp o adaptare particular-individuală a procesului de antrenament.

Din statisticile cercetate și cunoscînd particularitățile componentelor probei, reiese că rezultatele la schiul de fond au o stabilitate mai mare, fapt care ajută la sincronizarea lor la data competiției. Explicația constă și în faptul că dereglarea sistemului neuro-vegetativ se produce mai greu și mai lent, dacă bineînțeles nu survin cauze de natură patologică. În plus, unele stări crescute de oboseală la schiul de fond pot fi învinse prin eforturi volitive susținute și de stări emoționale favorabile (mobilizarea făcută de antrenor, o tragere reușită etc.). În aceste cazuri, odihna capătă un caracter deosebit de important pentru evitarea stărilor de supraantrenament.

Mai dificilă apare proba de tir, care prezintă fluctuații valorice de la un concurs la altul și chiar de la o zi la alta. Cauzele sînt mai greu de precizat și localizat cînd se referă la sistemul nervos și la procesele psihologice complexe care influențează proba de tir. Soluționarea acestei probleme își găsește locul în procesul de antrenament, cînd porvocarea situațiilor care declanșează starea psihică respectivă rezolvă înlăturarea conștientă a efectului ei. Contribuția volitivă puternică și capacitatea de autocontrol a sportivului va fi însă indispensabilă acestei acțiuni.

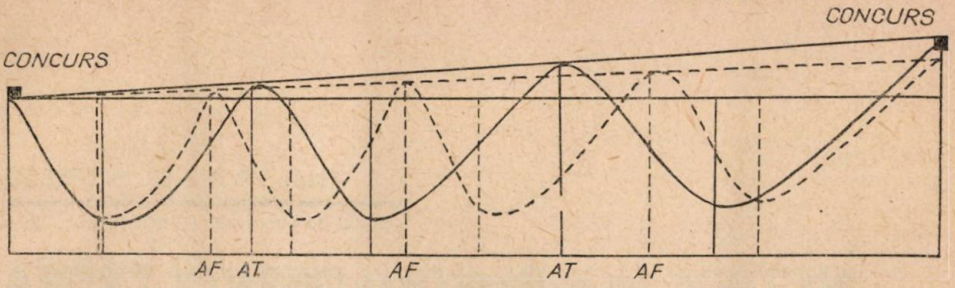
În perioada formei sportive tragerile vor avea, în principal, sarcina de acomodare la condițiile deosebite ale concursului în perspectivă. Refacerea unor deficiențe apărute se va rezolva prin mijloace care vor economisi energia nervoasă („luări" de poziție, trageri la tub, convingeri realizate pe bază de discuții etc.).

Sincronizarea și stabilitatea, fundamentate anterior prin unele acțiuni subliniate, se consolidează prin acțiuni speciale de menținere a echilibrului psihofizic care stă la baza formei sportive. Aceasta se va realiza prin:

a) cunoașterea procesului de recuperare (în mod individualizat) și respectarea fazelor lui, diferențiate pentru schiul de fond și tir (graficul nr. 3);

b) crearea fiecărui micro-ciclu intercompetițional cu particularitățile impuse de concursul anterior și cel în perspectivă. În acest fel, trebuie realizat carac-

Graficul nr. 3



Aspectul diferențiat al curbelor efortului la schi fond și tir în alternarea acestuia cu perioadele de recuperare

——— Delimitarea ciclului de antrenament la tir
----- Delimitarea ciclului de antrenament la schi fond
AF = Antrenament de fond
AT = Antrenament de tir

terul stabilității relative a formei sportive, care preîntîmpină „ieșirea" din formă datorită dereglării echilibrului funcțional ;

c) autoreglarea proceselor psihice, prin alternarea rațională a fazelor de concentrare și relaxare, folosindu-se mijloace și metode din antrenamentul psihotonic ;

d) folosirea investigațiilor medico-pedagogice și psihologice care trebuie să preîntîmpine și să dea semnalul tendinței de dereglare a echilibrului psiho-fizic.

Résumé

Pour l'obtien de la forme sportive, le biathlone, épreuve classique comprenant le le tir et le ski-fond, demande plusieurs éléments :

— l'alternation succésive et simultanée, dans l'entraînement, des facteurs de l'entraînement de tir et de ski-fond, ainsi que des ces componentes-même ;

— sont nécéssaires des actions analytiques en vue du perféctionnement des habitudes motriques et des modifications fonctionnelles spécifiques du biathlone, en les reduisant en faveur de l'effort spécifique dominant ;

— l'alternation de l'effort de volume avec celui d'intensité ;

— l'alternation et la syncronisation de l'atteinte du niveau maximum des performances au tir et au ski-fond et pendant l'effort composé.

Summary

In order to reach the best form in biathlon as a classical event that includs shooting and cross-country ski, certain elements are required as follows :

— The succesive and simultanous alternation within the trainings of the training factors in shooting and cross-country ski as well as of all these components themselves.

— analytical actions are necessary for the improvement of the motive dexterities and of the functional changes characteristic for biathlon by reducing them in the favour of the prevailing specifical effort.

— alternation of volume effort with intensity effort.

— alternation and synchronization of the performances' highest level in shooting and cross-country ski and during the composed effort.

Prof. VASILE DUMITRESCU

Centrul de cercetări științifice al CNEFS

METODE NOI PENTRU DEZVOLTAREA REZISTENȚEI SPECIFICE LA ALERGĂTORII DE SPRINT

În cadrul antrenamentelor de sprint, pentru a mări capacitatea organismului sportivului de a efectua trei probe (100, 200 și 400 de metri) într-o intensitate maximă s-au folosit diferite metode care constau din repetări pe distanțe variate. Aceste repetări au avut ca scop mărirea rezistenței în regim de viteză, urmărindu-se pe de o parte să se întîrzie apariția stării de oboseală (pentru alergarea întregii distanțe într-o viteză cît mai mare), iar pe de altă parte adaptarea organismului pentru o revenire cît mai rapidă care să permită repetarea efortului în plenitudinea posibilităților (semifinale, finale).

Metoda repetărilor, aplicată în diferite combinații de tempo, pauze de revenire, distanțe, joacă un rol important în rezolvarea cerințelor calității rezistenței în regim de viteză. În funcție de combinațiile dintre componentele efortului solicitat variază și numărul de repetări, care determină volumul de lucru efectuat în cadrul unei ședințe de antrenament. Astfel s-a ajuns în perioada de vîrf a etapei pregătitoare pînă la un volum de 3 000—4 500 de metri (15×200 m—15×300 m) efectuați într-o lecție de antrenament pentru atleții a căror probă de bază era 100 de metri, ceea ce înseamnă depășirea volumului distanței competiționale de 30—45 de ori. Aceasta constituie baza pregătirii marilor funcțiuni pentru lucrul de rezistență specifică.

Ajungîndu-se aici, pentru obținerea unui grad superior de antrenament, organismul sportivului trebuie să fie supus unor eforturi și mai mari din punct de vedere al solicitării. Rezolvarea acestor cerințe urmează să fie efectuată prin una din cele două metode :

a) mărirea în continuare a volumului efortului ;

b) menținerea volumului la un nivel ridicat și creșterea intensității efortului.

Din experiența practicii, nici una din aceste variante nu mai este indicată.

a) Un volum de lucru mărit — peste 3 000—4 500 de metri (15×200—300 m) — nu poate fi executat cu o intensitate care să satisfacă cerințele dezvoltării rezistenței specifice la nivelul categoriilor fiziologice de efort submaximal și maximal (o intensitate relativ ridicată de execuție a fiecărei repetări).

b) Menținerea volumului efortului la un nivel superior și creșterea intensității acestuia ridică probleme și mai complexe. Pe de o parte necesită o perioadă mai lungă de timp, compusă din timpul necesar adaptării organismului, lucru în volum mare și, după aceea, menținerea acestui nivel și creșterea intensității, ceea ce practic este foarte greu.

Existența mai multor cicluri competiționale în cadrul unui an calendaristic scurtează durata etapelor pregătitoare, limitînd sub aspectul factorului timp durata lucrului pentru o astfel de rezistență.

În practica antrenamentelor de rezistență specifică la probele de sprint au apărut unele metode noi, care se pare că rezolvă eficace problema discutată mai sus. Astfel,

Educație fizică și sport nr. 12/1968, pag. 6

antrenorul american Budd Winter *(antrenorul lui* Tommie Smith *și* Ronnie Smith*)*, Joseph Maigrat *(antrenorul responsabil al lotului francez)*, A. Piotrowski *(antrenorul polonez care le-a pregătit pe* Kirszenstein *și pe* Klobukowska*) și unii antrenori sovietici au dat exemple din practica lor referitor la modul cum au rezolvat problema rezistenței specifice la nivelul performanțelor mondiale.*

Sistematizînd și prelucrînd datele existente, metodele lor s-ar putea împărți astfel :

1. Metoda creșterii treptate a intensității efortului, cu păstrarea constantă a pauzei de revenire.

Exemplu : 5×200 m, *efectuați în* 27—26—25—24—23 *de secunde, cu o pauză de revenire de 2 minute și 30 de secunde, pînă la 3 minute.*

Pe măsură ce organismul obosește, i se cere un efort și mai intens.

2. Metoda scăderii treptate a pauzei de revenire, cu păstrarea constantă a tempoului de alergare.

Exemplu : 6×200 m, *efectuați în circa* 28—30 de secunde, cu o pauză de 3 minute, 2 minute, 1 minut, 1—2 minute, 1 minut.

În raport cu numărul de ordine crescînd al repetării, durata timpului de revenire scade, obligînd organismul la solicitări mari în condiții de oboseală.

3. Metoda executării „dus-întors" pe distanțe scurte și medii. *Exemple : (20—100 m), cu intensitate mare (8/10—9/10), cu pauză mică și foarte mică de revenire (60—15 secunde).*

Aceste variante ale antrenamentului pentru dezvoltarea mai eficace a rezistenței specifice, în cadrul cărora se lucrează un volum mai scăzut de repetări față de metodele clasice, variind fie pauza, fie intensitatea, supun organismul la solicitări mai intense pe o unitate mai mică de timp (graficul nr. 1).

Solicitările sportivilor sînt diferite de la o metodă la alta, adaptarea organismului avînd un caracter specific. Spre exemplu, biochimistul sovietic Volkov *a studiat raporturile dintre folosirea O_2 și formarea acidului lactic, la un efort similar (4×400 m), dar executat prin două metode diferite :*

a) cu pauză constantă ;

b) cu pauză micșorată treptat.

Rezultatele obținute au fost diferite.

Prima variantă reprezintă metoda clasică de dezvoltare a rezistenței prin repetări cu pauze egale de timp între execuții. Observăm adaptarea organismului la efort chiar în timpul antrenamentului, prin mărirea cantității de O_2 folosită și scăderea cantității de acid lactic.

În condițiile acestea, continuarea efortului (executarea a 5—6 repetări) se pare că nu are sens, neobținîndu-se efectul dorit (lucru intens în datorie de oxigen) — graficul nr. 2.

Cea de a doua variantă arată o creștere continuă a acidului lactic în urma folosirii unei cantități tot mai reduse de O_2, efortul efectuîndu-se în condiții din ce în ce mai pronunțate de datorie de oxigen (graficul nr. 3).

Din aceste cercetări și din propria mea experiență de antrenor am ajuns la concluzia că folosirea celor trei metode duce la obținerea unor rezultate practice bune.

În anul 1968, atleții pe care i-am pregătit au reușit să stabilească și să-și egaleze recordurile, lucrînd jumătate—pînă la o treime din volumul executat în anii trecuți pentru rezistență, cînd am folosit în principal sistemul general al repetărilor.

Trecînd la aplicarea în practică a acestor metode în cadrul antrenamentelor, pentru a nu greși, sînt necesare următoarele completări :

1. metodele respective să nu constituie mijloace exclusive pentru dezvoltarea rezistenței specifice ;

2. sînt necesare cercetări de natură biochimică pentru a lămuri influențele diferite în cazul folosirii uneia sau alteia din metodele indicate mai sus ;

3. folosirea metodelor respective să nu se facă fără o pregătire anterioară a marilor funcțiuni, care să permită executarea eforturilor prevăzute fără riscuri pentru organism (avînd în vedere faptul că sînt foarte solicitante) ;

4. în practicarea acestor metode trebuie să existe trepte de creștere a efortului, care să tindă spre o adaptare progresivă a organismului, pentru obținerea eforturilor maxime prevăzute. Această creștere gradată poate fi făcută pe linia variației componentelor efortului respectiv. O astfel de situație se poate prevedea în cazul efortului de 5×200 m, în tempouri de 27—26—25—24—23 de secunde, cu pauză constantă de 2 minute și 30 de secunde, pînă la 3 minute.

Graficul nr. 1

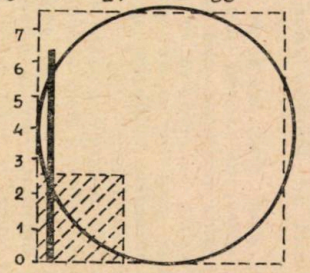
EXEMPLE DE LECȚII DE ANTRENAMENT PENTRU DEZVOLTAREA REZISTENȚEI SPECIALE

1

METODA REPETĂRILOR
15 x 300 m
Media 47,6 sec

T. A. 27 I. 1963

Nr. crt.	Tempo	PULSUL Înainte de efort	PULSUL După efort	Pauză
1	44,3	21	28	–
2	46,5	20	29	5'
3	49,4	20	29	6'
4	48	20	30	5'30"
5	47	20	30	5'30"
6	48	20	31	4'30"
7	49,2	20	30	6'30"
		15' Pauză		
8	47,6	20	31	–
9	49,2	18	30	6'30"
10	47,5	20	30	5'30"
11	48,5	20	30	6'
12	48,5	20	34	6'30"
13	47,5	20	35	6'30"
14	46,8	20	32	7'
15	46	21	38	7'



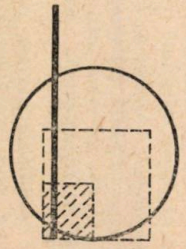
Durata totală 6 304 sec
Durata lucrului 724 sec (11,48%)
Intensitatea medie a alergărilor 6,30 m/sec
Volumul de alergare 4500 m

2

PAUZĂ SCĂZUTĂ
TREPTAT
2 (5 x 200 m)
Media 28,81 sec

V. M. 19 VII. 1968

Nr. crt.	Tempo	Pauză
1	29,7	– 3'
2	28,8	– 2'
3	28,4	– 1'
4	28,6	– 1'
5	28,2	
	16' Pauză	
6	28,9	– 2'30"
7	29,2	– 2'
8	28,8	– 1'
9	29,0	– 1'
10	28,5	
	Puls 33	



1 068,40 sec
288,1 sec (26,96%)
6,94 m/sec
2 000 m

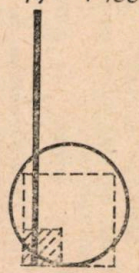
3

TEMPO MĂRIT
TREPTAT
5 x 200 m
27 - 23 sec
Media 24,86 sec

Z. GH. 24 VI. 1966

Nr. crt.	Tempo	Pauză
1	26,7	– 3'15"
2	25,9	– 2'45"
3	25,0	– 2'45"
4	23,9	– 2'30"
5	22,8	

După efort Pulsul	Tensiunea arterială
31	240/60
25	220/70
21	220/80
După 8' 19	130/60



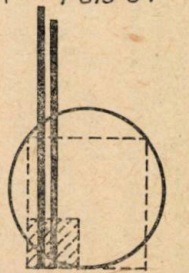
784,45 sec
124,3 sec (18,82%)
8,03 m/sec
1000 m

4

METODA EXECUTĂRII
„DUS - ÎNTORS"
3 (5x50 m) 20-40 sec
2 (5x100 m) 30-60 sec
Media 6,15 sec (50 m)
Media 12,8 sec (100 m)

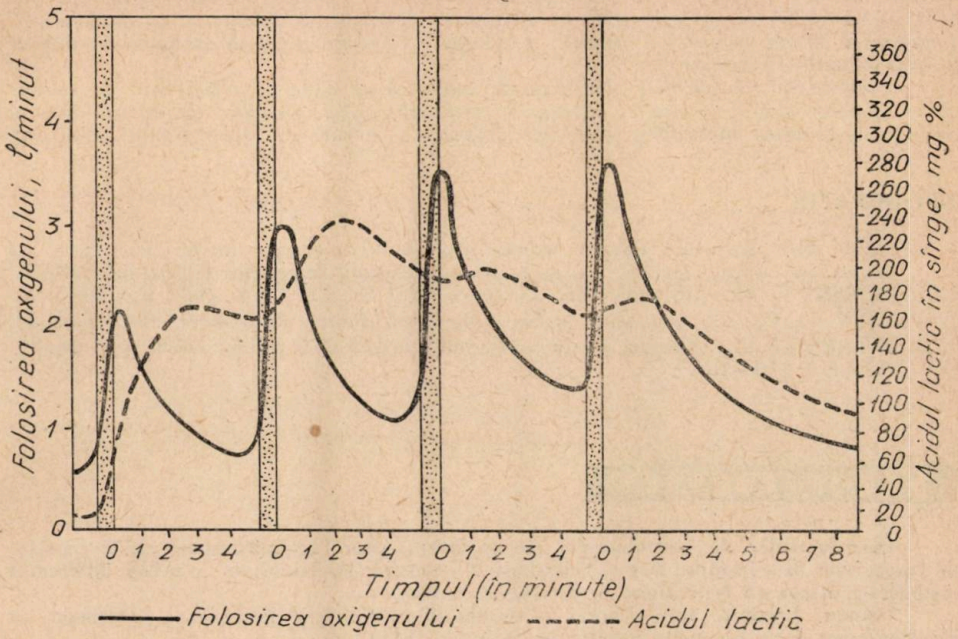
M. A. 16 VII. 1968

Nr. crt.	Tempo	Pauză
1	6,0	– 35"
2	6,4	– 35"
3	6,0	– 35"
4	6,15	– 35"
5	6,1	
	Puls 32	
	6' Pauză	
1	12,7	– 37"
2	12,7	– 40"
3	12,9	– 40"
4	12,9	– 50"
5	12,8	
	Puls 34	

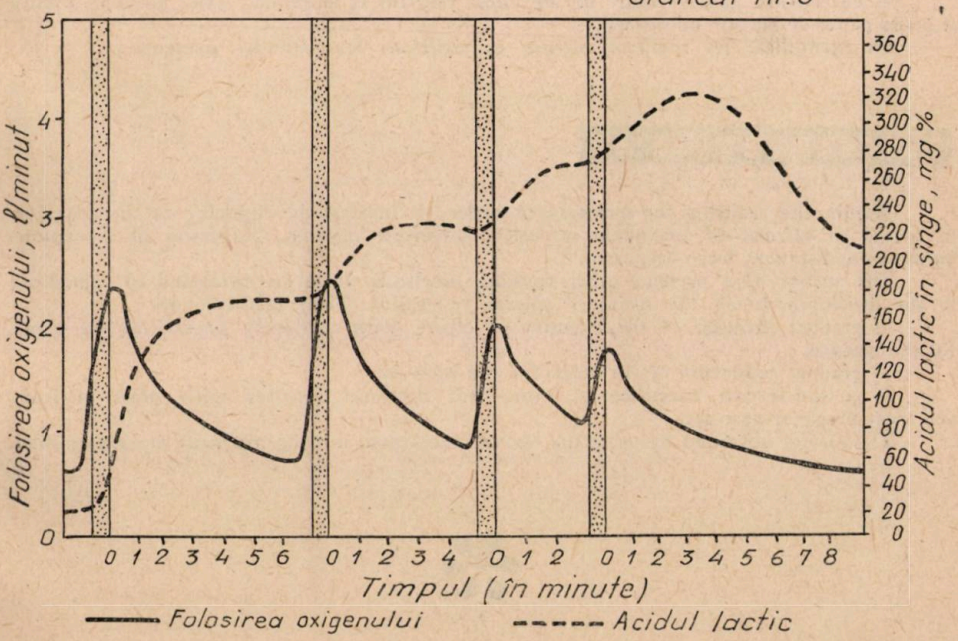


1 539,95 sec
219,95 sec (14,28%)
8,13 m/sec (la 50 m)
7,81 m/sec (la 100 m)
1750 m

Graficul nr. 2



Graficul nr. 3



Pentru distanțe mai scurte (100—120—150—180—200 m) se pot prevedea tempouri mai scăzute (în loc de 13,5—11,5 pe 100 m, tempouri de 14—12 secunde, 14,5—12,5 secunde, 15—13 secunde, 15,5—13,5 secunde, 16—14 secunde), pauze mărite (în loc de 2 minute și 30 de secunde, pînă la 3 minute) 3 minute—3 minute și 30 de secunde; 3 minute și 30 de secunde—4 minute; 4 minute—4 minute și 30 de secunde; 4 minute și 30 de secunde—5 minute etc;

5. metodele recomandate sînt greu de executat de către sportivii care nu reușesc să se relaxeze rapid, pentru că alergările respective fiind deosebit de intense duc la crispări și crampe musculare, care vor împiedica terminarea programului planificat.

BIBLIOGRAFIE

1. VOLKOV N.: Influența duratei pauzei asupra efectului de antrenament creat de munca musculară repetată, Teoria și practica culturii fizice, nr. 2/1962, pag. 32—35.
2. ZAȚIORSKI V. M.: Calitățile fizice ale sportivului, Ed. C.N.E.F.S. 1968, pag. 109—113.
3. WINTEV L. C.: So you want to be a sprinter, Fearon Publishers, 1956, pag. 41.
4. DUMITRESCU V.: Alergări pe 100, 200, 400 m, Ed. C.N.E.F.S., 1968, pag. 64—68, 107—110, 150—160.

Résumé

Dans le cadre de l'entraînement des sprinters, pour l'agrandissement de la capacité de l'organisme de répondre aux sollicitations d'intensité maximum, on a utilisé différentes méthodes constant en répétitions sur diverses distances.

L'auteur présente aussi d'autres méthodes d'entraînement déstinées à contribuer au développement de la résistence spéciale des sprinters. Elles sont :

— l'accroîssement de l'intensité de l'effort, tout en gardant constamment la pause de retour au normal ;

— la baisse graduelle de la pause de retour au normal ;

— l'exécution „aller-retour" des distances courtes et moyennes, avec grande intensité et petite pause de retour au normal,

On exemplifie les résultats obtenus en utilisant les méthodes prèsentées.

Summary

Within the training for sprinters, in order to increase the capacity of the organism to answer at efforts of maximum intensity, different methods, consistng of repetitions on different distances have been used.

The author also presents other training methods which are intended to contribute to the development of the sprinters' special resistance. These methods are :

— gradual increase of the intensity of effort with constantly preserving the break for the recover,

— gradual reduction of the break for the recover

— go-and-return execution of short and medium distances with great intensity and short break of recover.

The results obtained by using the obove mentioned training methods are exemplified.

Asist. univ. VIOREL CÎRLIGELU

Institutul politehnic — Cluj

ANTRENAMENTUL INDEPENDENT AL JUCĂTORILOR DE RUGBI

Pe lîngă pregătirea organizată, supravegheată şi condusă de antrenor în cadrul echipei, jucătorul de rugbi trebuie să se pregătească şi independent pentru a putea ajunge la un înalt grad al măiestriei sportive.

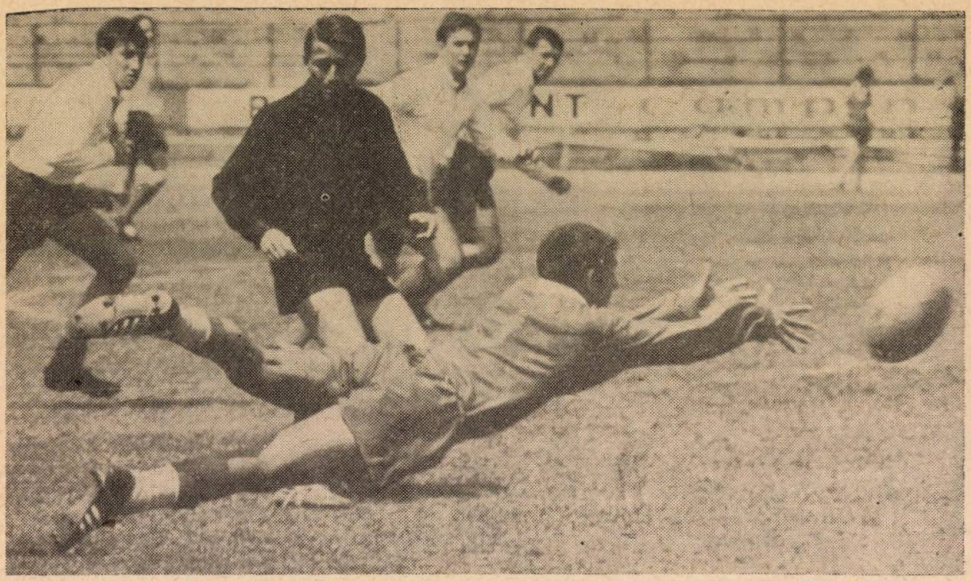
Prin antrenamentul independent cu o orientare precisă, jucătorii îşi înlătură lipsurile avute în pregătirea individuală şi manifestate în jocuri, perfecţionîndu-şi execuţia unor procedee tehnice recomandate de antrenor sau observate la cei mai buni rugbişti, insistînd în primul rînd asupra acelor procedee prin care se obţin în mod direct puncte: lovitura de picior aşezată, căzută, pasă etc. Pe lîngă munca fiecărui jucător în parte, antrenamentul independent se poate face pe compartimente, echipă, grupe cu anumiţi jucători etc. Acest gen de antrenament se recomandă în special în perioada vacanţelor de vară, atunci cînd campionatul este întrerupt, sau în paralel cu pregătirea organizată a componenţilor echipei. În cadrul jocurilor şcoală, de verificare şi de campionat, antrenorul va observa lipsurile jucătorilor şi va da indicaţii concrete fiecărui jucător asupra elementelor sau procedeelor tehnice care trebuie perfecţionate, recomandînd şi exerciţiile prin care aceştia se pot pregăti în plus.

Antrenamentul independent individual se va planifica împreună cu antrenorul, care va da o orientare precisă jucătorului, avînd posibilitatea de a verifica eficacitatea mijloacelor recomandate. În planul individual de antrenament al jucătorului se va face o scurtă caracterizare a jucătorului, indicînd şi procedeele tehnice care trebuie perfecţionate, mijloacele care vor duce la ridicarea măiestriei jucătorului, succesiunea lor în funcţie de posibilităţile individuale şi sarcinile concrete şi reale care se vor rezolva în perioada respectivă de timp.

Antrenamentul independent pe compartiment dă posibilitatea jucătorului de pe compartimentele jocului să-şi perfecţioneze unitatea de acţiune în atac şi apărare, asigurînd buna legătură şi sprijinul reciproc al acestora. Organizîndu-se diferite jocuri cu reguli simplificate, cu reguli normale, cu un număr egal de jucători, inferior sau superior, cu sau fără arbitru etc jucătorii îşi dezvoltă simţul de creaţie, de disciplină liber consimţită, perfecţionînd execuţia procedeelor tehnico-tactice de ansamblu.

Antrenamentul independent pe grupe cu anumiţi jucători oferă posibilitatea perfecţionării jocului pe posturile cheie; „tragerea balonului", „deschiderea dintre mijlocaşi", lovituri de picior peste ţintă, aşezate şi căzute, prinderea balonului din zbor în marginea terenului, din diferite locuri şi unghiuri. Pentru ca antrenamentul să fie plăcut, în cadrul acestuia se vor iniţia diferite întreceri între grupe sau jocuri pe puncte.

Educaţie fizică şi sport, nr. 12/1968, pag. 11



Durata antrenamentului independent depinde de perioada de pregătire, de nivelul pregătirii jucătorilor, de condițiile atmosferice și baza materială, de scopul antrenamentului etc. În perioada competițională, antrenamentul independent va dura 30 de minute, putînd avea loc în dimineața zilei de antrenament sau în ziua următoare, iar în celelalte perioade de pregătire sau vacanțe va dura 60 de minute, desfășurîndu-se chiar zilnic. Antrenamentul independent nu va cuprinde mai mult de trei sarcini concrete. Acestea se vor îndeplini prin exersarea repetată a aceluiași exercițiu, pentru obținerea preciziei maxime. Timpul de acțiune în cadrul antrenamentului independent de 60 de minute se va repartiza astfel: echiparea pentru antrenament — 5 minute; încălzirea 10—15 minute; îndeplinirea sarcinilor de bază — 20 de minute; perfecționarea loviturilor de picior așezate și căzute — 20 de minute; încheierea 5 minute.

Exerciții pentru perfecționarea loviturilor de picior așezate și căzute

Exerciții individuale

— De la distanța de 10—30 de metri față de țintă, exersarea loviturilor de picior așezate, cu balonul așezat pe vîrf, înclinat într-o parte și culcat pe sol;
— din lateral, de la distanțe mărite progresiv, repetarea loviturii de picior;
— exersarea acelorași lovituri sub formă de întrecere cu alți jucători, așezînd balonul obligatoriu la diferite puncte trasate în formă de semicerc în fața țintei;
— exersarea loviturilor căzute, în fața stîlpilor de țintă, de pe loc și din alergare.

Exerciții pentru grupe și cupluri de 2—4 jucători

— Repetarea loviturilor de picior așezate între doi jucători ce se găsesc în fața și în spatele țintei, la aceeași distanță de aceasta, sub formă de concurs, pe reprize de lovituri;
— același exercițiu executat de la diferite distanțe și unghiuri de țintă;
— același exercițiu executat între două grupe, cu 3—4 jucători fiecare. O grupă, prin rotație, execută loviturile de picior peste țintă printr-un anumit

procedeu de aşezare a balonului. Cealaltă grupă, din spatele ţintei, este obligată să prindă balonul din zbor ;

— pe grupe, în faţa ţintei, din exteriorul liniei de 22 de metri, pase pînă în apropierea acestei linii, unde se vor executa lovituri de picior căzute peste ţintă. Jucătorii vor trece obligatoriu prin postul de „mijlocaş la deschidere", „centrul 1", „centrul 2", calculîndu-se global la sfîrşitul întrecerii punctele obţinute prin lovitură de picior pe fiecare post indicat ;

— în faţa ţintei, pe cupluri de 3—4 jucători, cinci deschideri ale balonului echipei de atac, care încearcă prin combinaţii simple să treacă balonul prin lovituri de picior căzute peste ţintă. Cealaltă echipă, din apărare, va interveni activ la oprirea adversarului prin placaje şi blocarea balonului cu braţele. Se schimbă rolurile şi se socotesc punctele obţinute de fiecare echipă în atac.

Exerciţii pentru perfecţionarea pasei şi „deschiderii" dintre mijlocaşi

Exerciţii individuale

— De pe loc, aruncarea balonului într-un zid şi prinderea lui de la diferite distanţe ;

— aruncarea balonului în sus, în faţă şi prinderea lui prin alergare ;

— alergare cu balonul în mîini şi pase către diferite obiecte din teren (buturi, manechin etc), cu tendinţa de a le lovi cu balonul ;

— pasă lungă cu fandare la anumite puncte trasate pe teren ;

— pasă din plonjon cu ridicarea balonului de pe sol.

Exerciţii pentru grupe şi cupluri de 2—4 jucători

— De pe loc, din formaţie de patrat, romb, cerc etc pasarea balonului cu două mîini spre dreapta şi stînga, jucătorii fiind orientaţi cu faţa spre interiorul şi exteriorul formaţiei ;

— din mers în formaţie, în linie oblică, pase scurte lansate, la adîncimi şi distanţe variabile ;

— din mers în formaţie în linie dreaptă, pase lungi spre stînga şi spre dreapta ;

— „deschideri" repetate între „mijlocaşul de grămadă" şi „deschidere", avînd distanţe şi adîncimi variabile, pînă ce se ajunge la perfecţiunea transmiterii şi prinderii balonului din alergare lansată ;

— „deschideri" alternative ale balonului ; 5 grupe de cîte 3—4 jucători, aşezaţi în adîncime, încearcă să treacă, prin pase, de grupa adversă din faţa sa aşezată cu jucătorii în linie ; se schimbă rolurile după cinci „deschideri", numărînd în sfîrşit punctele acumulate de fiecare grupă.

Exerciţii pentru perfecţionarea „tragerii" balonului cu piciorul din „grămadă"

Exerciţii individuale

— împingerea la „jug" ; introducerea balonului pe ambele părţi şi „tragerea" lui cu ambele picioare, alternativ ;

— împingerea „jugului" înainte şi „tragerea" balonului, pe ambele părţi, cu piciorul mai apropiat de balon ;

— sprijin cu braţele pe stîlpul de ţintă ; aruncarea balonului de către un alt jucător la mijlocul distanţei dintre stîlp şi picioare şi „tragerea" balonului cu partea interioară a labei piciorului ;

— introducerea balonului pe partea opusă piciorului „îndemînatec" şi „tragerea" balonului cu partea exterioară a labei piciorului mai apropiat de balon ;

— din mers, aplecarea trunchiului în faţă ; aruncarea balonului la piciorul din faţă şi „tragerea" balonului în spate.

Exerciții pentru grupe și cupluri de 2—4 jucători

— Cîte trei jucători, în linie, legați cu brațele în poziția fandat înainte, cu umerii fixați în „jug", „tragerea" balonului de către „trăgător" ;

— din aceeași formație, împingerea „jugului" înainte și „tragerea" balonului cu ambele picioare, alternativ ;

— din aceeași formație, mers pe teren și „introducerea" balonului la locul de întîlnire al piciorului aruncat înainte, în așa fel încît să poată fi lovit spre înapoi. „Stîlpul" de pe partea „introducerii" balonului va sprijini cu piciorul din sens invers „tragerea" balonului ;

— din formația : 3 + 1, „tragerea" balonului trecerea peste balon și ridicarea lui de pe sol de către ultimul jucător, care îl rejoacă prin pase cu ceilalți coechipieri ;

— același exercițiu din deplasare în formație de 3 + 1 ; „tragerea" balonului care se rostogolește pe sol ; oprirea lui cu mîna de jucătorul care ajunge mai repede la el și „legarea" celor doi jucători de o parte și cealaltă a jucătorului de la balon care ridică brațele prin lateral în sus ; trecerea „legată" peste balon ;

— din aceeași formație, purtătorul balonului întoarce spatele spre terenul advers, aplecîndu-se cu balonul ținut cu brațele întinse către sol, ceilalți jucători „legîndu-se" de purtător, pe ambele părți.

Exerciții pentru perfecționarea „placajului"

Exerciții individuale

— De pe loc, din spatele manechinului, fandare pe piciorul din față, capul trebuie așezat într-o parte a manechinului ; brațele, strînse progresiv pe manechin, alunecă în jos pînă la glezne ; împingere pe piciorul de sprijin înainte, dînd un impuls mișcării „placajului" ;

— de pe loc, din lateral, așezarea umărului în partea respectivă a manechinului ; cuprinderea mijlocului acestuia cu brațele și doborîrea manechinului, în lateral, prin șocul cu umărul ;

— de pe loc, din fața manechinului, așezarea capului de aceeași parte la mijlocul acestuia ; cuprinderea și doborîrea lui cu brațele, în lateral, prin ridicarea ușoară și răsucirea bruscă în exterior a manechinului ;

— aruncarea directă la sol, prin plonjon din spatele manechinului și doborîrea lui înainte ;

— aceleași exerciții repetate din mers și alergare, cu fandare și plonjon spre manechin.

Exerciții pentru grupe și cupluri de 2—4 jucători

— Cîte doi jucători, unul în spatele celuilalt, cel din față ține balonul în mîini ; de pe loc, din mers și ușoară alergare, „placaj" din spate, cu transmiterea balonului din cădere către sol ;

— din aceeași formație, jucătorul fără balon se află în lateral față de purtătorul balonului care ridică balonul în sus ; „placaj" din lateral, cu cădere pe șoldul și umărul opus primirii șocului ;

— cîte doi jucători, față-n față, unul dintre ei ține balonul ; de pe loc, din mers și alergare variată, „placaj" din față, cu ridicarea ușoară și răsucirea adversarului în partea opusă luării contactului cu acesta ;

— cîte doi jucători, unul în spatele celuilalt, cel din față ține balonul ; cuprinderea brațelor acestuia, prin spate, împiedecînd transmiterea balonului ; dacă jucătorul cu balonul este în alergare, jucătorul fără balon, prin plonjon lateral pe o parte a corpului, îi va provoca căderea înainte ;

— din diferite formații în adîncime și în linie, pe cupluri de 3—4 jucători, repetarea multiplă a tuturor formelor de oprire a adversarului care are balonul.

★

Am indicat cîteva exerciții pentru perfecționarea celor mai eficace elemente și procede tehnico-tactice de atac și apărare, prin care se pot obține

nenumărate puncte. Restul elementelor şi procedeelor tehnico-tactice pot fi perfecţionate prin exerciţii individuale şi mai complexe, pe grupe şi cupluri de jucători, în măsura în care antrenorul recomandă acestora corectarea, consolidarea sau perfecţionarea lor. Numai printr-o muncă continuă supravegheată, independentă şi perseverentă se poate dobîndi măiestria sportivă a jucătorilor de rugbi.

Antrenamentul independent, pe lîngă pregătirea tehnico-tactică, mai poate îmbrăca şi forma dezvoltării pregătirii fizice generale sau speciale, precum şi unele aspecte ale pregătirii teoretice, refacerii după efort, deconectării etc. Antrenorul trebuie să indice jucătorilor materialul bibliografic de studiu privind problemele de igienă, materiale metodice şi educative. De asemenea, antrenorul va indica practicarea altor jocuri sportive complimentare. Toate acestea vor completa pregătirea complexă a jucătorilor, prin activitatea independentă a acestora.

Résumé

L'entraînement individual des rugbystes constitue un important moyen de perfectionnement sportif, qui se réalise par entraînement indèpendant, individuel. par compartiments et par groupes de joueurs. La durée de l'entraînement individuel a des variations, en fonction de la période de préparation, généralement ne dépassant pas une heure.

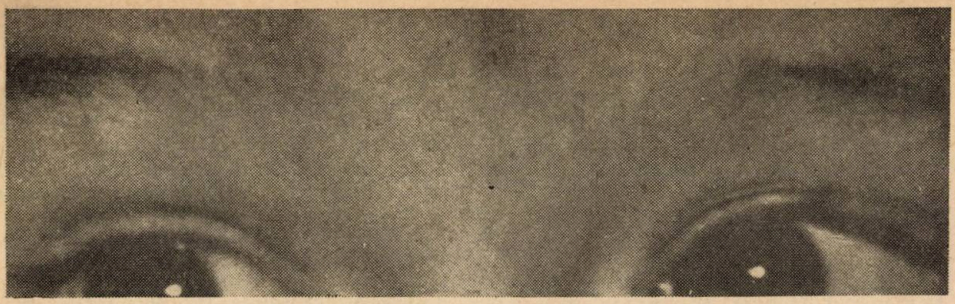
L'auteur nous prèsente de exercices (individuelles et pour grouppes de 2—4 joueurs) qui peuvent être utilisées dans l'entraînement indépendant; des exercices pour le perfectionnement des coups de pied, des exercices pour le perfectionnement des passes et l'ouverture, des exercices pour le perfectionnement du talonnage, ainsi que pour le placage.

Summary

The individual training of the rugby players constitutes an important mean in raising the sporting skill.

This can be acheaved by: individual independent training, in sections and groups of certain players. The length of the individual training varies according to the training period which generally does not last more than one hour.

The author presents some exercises (both individual and for groups of 2—4 players) which can be used in the frame of the independent training: exercises for improving the placed and dropped shoots, exercises, for improving the „pulling" of the ball from the scrums and exercises for improving the „tackle".



Educaţia fizică

în învăţământ

Conf. univ. OCTAVIAN BĂNĂŢAN
Lector univ. MARGARETA ŢIGĂNUŞ
Institutul medico-farmaceutic — Bucureşti
Conf. univ. MIHAI IONESCU
Universitatea — Bucureşti

NIVELUL PREGĂTIRII FIZICE LA CONCURSUL DE ADMITERE ÎN FACULTĂŢILE DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Prezentul studiu s-a făcut cu scopul de a cunoaşte nivelul real de pregătire fizică a absolvenţilor şcolilor medii înscrişi în ultimii cinci ani (1963—1967) la concursul de admitere la Institutul de educaţie fizică şi sport din Bucureşti şi la facultăţile de educaţie fizică din cadrul institutelor pedagogice de 3 ani din Bacău, Bucureşti, Cluj, Iaşi, Oradea şi Timişoara.

Rezultatele obţinute de aceşti tineri pot constitui un mijloc de cunoaştere certă şi apreciere comparativă a celor mai bune valori ale tineretului nostru studios din punct de vedere al pregătirii fizice.

Menţionăm faptul, deosebit de important, că înregistrarea datelor în lucrarea de faţă nu a putut fi influenţată de lipsa de interes a subiecţilor, întrucît aceştia erau interesaţi să reuşească la concursul de admitere în învăţământul superior şi, pentru a obţine rezultate cît mai bune, au depus toate eforturile posibile.

În aceste condiţii, verificarea nivelului de pregătire fizică prezintă garanţia că reflectă în mod obiectiv toate posibilităţile şi valoarea reală a concurenţilor, *ceea ce asigură studiului de faţă un* caracter obiectiv, *scos din sfera de influenţă a factorilor subiectivi.*

I. DESCRIEREA EŞANTIONULUI

Cercetarea nivelului de pregătire fizică a candidaţilor care se prezintă la concursul de admitere pentru facultăţile cu profil de educaţie fizică s-a făcut pe baza datelor înregistrate la probele practice de atletism şi anume:

1. *100 m;*
2. *săritura în lungime;*
3. *aruncarea greutăţii (7,257 kg — masculin; 4 kg — feminin).*

În cele cinci sesiuni ale concursului de admitere au fost examinați un număr de 6 381 de candidați, dintre care : 4 443 de sex masculin și 1 938 de sex feminin, înregistrîndu-se un număr total de 18 996 de rezultate, dintre care 13 199 la masculin și 5 797 la feminin.

Ponderea celor 7 unități de învățămînt în obținerea celor 18 996 de rezultate este următoarea :

- *I.E.F.S. București — 8 644 probe = 45,5 la sută ;*
- *Institutul pedagogic Bacău — 708 probe = 3,7 la sută ;*
- *Institutul pedagogic București — 3 440 probe = 18, 1 la sută ;*
- *Institutul pedagogic Cluj — 1 463 probe = 7,7 la sută ;*
- *Institutul pedagogic Iași — 1 352 probe = 7,1 la sută ;*
- *Institutul pedagogic Oradea — 1 394 probe = 7,3 la sută ;*
- *Institutul pedagogic Timișoara — 1 995 probe = 10,6 la sută.*

Total : 18 996 probe = 100,0 la sută.

Repartiția numărului total de probe pe sexe, institute și localități se poate vedea din tabelul nr. 1.

Tabelul nr. 1

Nr. crt	Institutul și localitatea	MASCULIN				FEMININ			
		100 m.	lung.	greut.	TOTAL	100 m.	lung.	greut.	TOTAL
1	I.E.F.S. Buc.	1997	1988	1993	5978	890	886	890	2666
2	I.P. Bacău	159	159	159	477	77	77	77	231
3	I.P. Buc.	807	805	806	2418	344	340	338	1022
4	I.P. Cluj	333	333	225	891	191	190	190	572
5	I.P. Iași	345	345	341	1031	107	106	108	321
6	I.P. Oradea	345	344	344	1033	121	119	121	361
7	I.P. Timișoara	457	457	457	1371	208	208	208	624
	TOTAL	4443	4431	4325	13199	1938	1926	1933	5797

Dat fiind faptul că din cele 19 143 de probe posibile au fost cuprinse în lucrare un număr de 18 966, rezultă că se asigură o reprezentare deosebit de semnificativă, care aproape se confundă cu înregistrarea totală.

Colectivul de candidați prezentați la concursul de admitere are un aspect deosebit de omogen în comparație cu cel al studenților de la institutele fără profil de educație fizică. Deviațiile rezultatelor de la media aritmetică ponderată — în plus sau în minus — sînt minime, fapt care caracterizează o alegere bună a eșantionului și, mai ales, omogenitatea sa.

Deviația standard (σ) *se încadrează între* $\pm$ *0,95 și* $\pm$ *0,45 — la masculin și* $\pm$ *1,25 și* $\pm$ *0,49 — la feminin :*

	masculin	feminin
— 100 m	$\pm$ *0,72 secunde ;*	$\pm$ *1,25 secunde ;*
— săritura în lungime	$\pm$ *0,45 m ;*	$\pm$ *0,49 m ;*
— aruncarea greutății	$\pm$ *0,95 m ;*	$\pm$ *0,97 m.*

Studiind situația deviației standard în cadrul probei de 100 de metri feminin constatăm că între media aritmetică ponderată și $\pm$ *o sigmă se încadrează 95,5 la sută din rezultate, adică aproape întreg colectivul cercetat, în loc de 68,3 la sută, cît este necesar pentru ca un eșantion să fie apreciat ca bine selecționat.*

Omogenitatea grupului rezultă, de asemenea, și din studierea coeficientului de variație (Cv) care ne indică procentual gradul de dispersie a colectivului și care se încadrează între 5,47 la sută și 12,02 la sută la masculin, respectiv 7,87 la sută și 14,41 la sută la feminin. Valorile concrete ale coeficientului de variație, pe probe, sînt :

	masculin	feminin
— 100 m plat	*5,47 la sută ;*	*7,87 la sută ;*
— săritura în lungime	*8,96 la sută ;*	*13,10 la sută ;*
— aruncarea greutății	*12,02 la sută ;*	*14,41 la sută.*

Datele de mai sus ne arată o omogenitate mai bună la colectivele masculine, în raport cu cele feminine. Din aceleași date, se desprinde și faptul că pentru aprecierea nivelului de pregătire fizică a candidaților, proba de 100 de metri este mai concludentă decît celelalte probe, în cadrul cărora se fac simțite urmele unui anumit grad de tehnicitate. Acest fapt determină o dispersie mai mare a rezultatelor, în funcție de timpul de lucru afectat însușirii tehnicii probei respective înainte de prezentarea la concurs.

II. METODA DE LUCRU

Pentru aprecierea nivelului de pregătire fizică a studenților s-au calculat mediile aritmetice simple și ponderate pe probe, deviația standard (σ), eroarea medie a mediei aritmetice ponderate și coeficientul de variație. De asemenea, au fost stabilite amplitudinea rezultatelor și mediana, numărul și procentajul celor ce îndeplinesc normele complexului „Insigna de polisportiv" și de clasificare sportivă.

Pentru calculul mediei aritmetice ponderate, a deviației standard, a erorii medii, și a coeficientului de variație s-a folosit metoda momentelor 1 și 2, ca și următoarele formule din statistica matematică:

$$M_1 = \frac{\Sigma x' x n}{N}$$

$$Map = x_0 \pm M_1$$

$$M_2 = \frac{\Sigma (x)^2 n}{N}$$

$$\sigma = \pm \sqrt{M_2 - (M_1)^2}$$

$$eM = \pm \frac{\Sigma}{\sqrt{N}}$$

$$Cv = \frac{\Sigma \times 100}{Map}$$

$$Me = \frac{N + 1}{2}$$

în care:

M_1 = *momentul unu*
M_2 = *momentul doi*
Map = *media aritmetică ponderată*
n = *numărul de cazuri în cadrul fiecărei clase*
N = *numărul total de cazuri*
σ = *deviația standard*
eM = *eroare medie*
Cv = *coeficientul de variație*
Xo = *media ipotetică*
Me = *mediana*
x' = *deviația de la media ipotetică*
Σ = *suma deviațiilor.*

Pentru înscrierea în grafice a frecvenței performanțelor au fost constituite clase de rezultate, în cadrul cărora sînt grupate mai multe performanțe apropiate ca valoare.

III. ANALIZA REZULTATELOR OBȚINUTE

Din studiul rezultatelor înregistrate se desprind aspecte interesante, care caracterizează grupul studiat cu privire la: amplitudinea rezultatelor, media aritmetică, gradul de realizare a normelor pentru obținerea „Insignei de polisportiv", clasificarea sportivă etc.

1. Amplitudinea

Rezultatele obținute de candidații prezenți la concursul de admitere se încadrează între următoarele limite minime și maxime:

masculin

— *100 m = 19,9 — 11,0 secunde;*
— *săritura în lungime = 2,80 — 7,12 m*
— *aruncarea greutății = 5,00 — 13,24 m*

feminin

— *100 m = 22,2 — 12,2 secunde;*
— *săritura în lungime = 1,50 — 5,65 m;*
— *aruncarea greutății = 3,67 — 12,49 m.*

Cea mai mare frecvență a rezultatelor în cadrul grupelor de frecvență s-a constatat la următoarele clase (tabelul nr. 2).

Tabelul nr. 2

Proba	Masculin			Feminin		
	Clasa	Cazuri	Procente	Clasa	Cazuri	Procente
1. 100 m	12,8 "—13,2"	1 341	30,0	15,3"—15,7"	369	19,0
2. Săritura în lungime	4,90—5,09 m	812	18,2	3,50—3,69 m	339	17,0
3. Aruncarea greutății	7,75—8,24 m	955	21,5	6,90—7,10 m	353	17,0

2. Media rezultatelor

Mediile aritmetice la cele trei probe atletice se caracterizează prin omogenitate de-a lungul anilor și între institute, cu o ușoară tendință de creștere în ultimii doi ani. Ca o notă generală pentru ambele sexe se desprinde nivelul mai ridicat de pregătire fizică a candidaților prezentați la examenul de admitere de la Institutul de educație fizică și sport în comparație cu candidații prezentați la institutele pedagogice de trei ani. Mediile obținute de candidații I.E.F.S. se situează pe primul loc în cinci din cele șase probe și o singură dată pe locul al doilea, la săritura în lungime masculin

Tabelul nr. 3

MEDIILE ARITMETICE ANUALE, PE PROBE - BĂIEȚI

	Nr. crt.	Institutul	1963	1964	1965	1966	1967	Media pe 5 ani
100 m	1	I.E.F.S. București	13,0	12,9	13,0	12,8	12,9	12,9
	2	I. Ped. Bacău	–	12,9	–	12,9	12,9	12,9
	3	I. Ped. București	13,1	13,3	13,3	13,3	13,2	13,2
	4	I. Ped. Cluj	–	13,2	13,3	13,0	13,2	13,2
	5	I. Ped. Iași	13,2	13,4	13,4	13,6	13,5	13,4
	6	I. Ped. Oradea	–	12,9	12,9	13,0	13,1	13,0
	7	I. Ped. Timișoara	–	13,4	13,6	13,3	13,1	13,0
		Media generală	13,1	13,1	13,2	13,1	13,1	13,1
Săritura în lungime	1	I.E.F.S. București	5,00	5,09	5,05	5,23	5,21	5,11
	2	I. Ped. Bacău	–	4,88	–	5,13	5,12	5,07
	3	I. Ped. București	4,96	4,87	4,83	4,95	4,86	4,89
	4	I. Ped. Cluj	–	4,76	4,81	4,96	4,96	4,86
	5	I. Ped. Iași	4,82	4,86	4,85	4,81	4,81	4,83
	6	I. Ped. Oradea	–	5,11	4,87	4,77	4,77	4,84
	7	I. Ped. Timișoara	–	5,04	4,99	5,29	5,29	5,12
		Media generală	4,97	4,98	4,95	5,02	5,02	5,01
Aruncarea greutății	1	I.E.F.S. București	8,08	8,03	7,97	8,00	8,09	8,03
	2	I. Ped. Bacău	–	7,94	–	7,76	7,81	7,82
	3	I. Ped. București	7,81	7,69	7,44	7,54	7,54	7,67
	4	I. Ped. Cluj	–	7,84	7,87	7,45	–	7,80
	5	I. Ped. Iași	7,66	7,83	7,61	7,51	7,80	7,70
	6	I. Ped. Oradea	–	8,45	7,79	7,49	7,71	7,78
	7	I. Ped. Timișoara	–	7,85	7,71	7,67	7,93	7,80
		Media generală	7,96	7,91	7,82	7,80	7,85	7,87

Referitor la nivelul de pregătire pe sexe semnalăm pregătirea mai bună a candidaților de sex masculin de la institutele pedagogice din Timișoara și Bacău și pregătirea mai slabă a celor prezentați la Iași și București (tabelul nr. 3).

La candidate, se remarcă printr-o pregătire mai bună institutele din Timișoara și Oradea, în timp ce institutele din București și Iași primesc în mod constant elemente cu o pregătire mai slabă (tabelul nr. 4).

Tabelul nr. 4

MEDIILE ARITMETICE ANUALE, PE PROBE - FETE

	Nr. crt.	Institutul	1963	1964	1965	1966	1967	Media pe 5 ani
100 m	1	I.E.F.S. București	15,6	15,7	15,7	15,4	15,2	15,6
	2	I. Ped. Bacău	–	16,1	–	16,1	15,9	16,0
	3	I. Ped. București	15,9	16,2	16,9	16,7	16,1	16,2
	4	I. Ped. Cluj	–	15,7	16,9	15,7	16,4	16,2
	5	I. Ped. Iași	17,3	16,1	16,4	16,3	16,1	16,4
	6	I. Ped. Oradea	–	15,1	15,8	15,0	16,2	15,9
	7	I. Ped. Timișoara	–	16,3	16,6	16,2	16,0	16,1
		Media generală	15,8	15,9	16,1	15,8	15,9	15,9
Săritura în lungime	1	I.E.F.S. București	3,89	3,83	3,78	3,98	3,86	3,87
	2	I. Ped. Bacău	–	3,54	–	3,71	3,63	3,65
	3	I. Ped. București	3,65	3,53	3,39	3,39	3,65	3,57
	4	I. Ped. Cluj	–	3,40	3,28	3,74	3,53	3,47
	5	I. Ped. Iași	3,42	3,57	3,46	3,29	3,57	3,48
	6	I. Ped. Oradea	–	3,39	3,66	3,96	3,51	3,63
	7	I. Ped. Timișoara	–	3,64	3,68	3,92	3,98	3,85
		Media generală	3,78	3,64	3,66	3,82	3,72	3,73
Aruncarea greutății	1	I.E.F.S. București	6,92	6,84	6,90	7,15	7,21	6,99
	2	I. Ped. Bacău	–	6,51	–	6,73	6,81	6,71
	3	I. Ped. București	6,31	6,41	5,91	6,29	6,38	6,32
	4	I. Ped. Cluj	–	6,37	6,43	6,87	6,77	6,57
	5	I. Ped. Iași	6,26	6,77	6,59	6,76	6,55	6,56
	6	I. Ped. Oradea	–	6,95	7,04	6,77	6,71	6,80
	7	I. Ped. Timișoara	–	6,57	6,37	6,78	7,02	6,77
		Media generală	6,68	6,65	6,69	6,91	6,84	6,76

Comparînd mediile obținute de candidații prezentați la concursul de admitere în institutele cu profil de educație fizică, cu cele obținute de studenții înscriși la institutele fără profil de educație fizică observăm o diferență netă între unii și alții, în favoarea primilor.

Comparînd rezultatele obținute la cele trei probe de candidatele la concursul de admitere de la noi din țară cu rezultatele studentelor cu două specializări și cu ale celor mai slabe studente de la Institutul superior de educație fizică din Leipzig, rezultă următoarele diferențe (tabelul nr. 5)

Tabelul nr. 5

Proba	Tinere de la noi din țară	Tinere de 19 ani neantrenate din R.D.G.	Studente cu 2 specializări de la Institutul superior de educație fizică din Leipzig
1. 100 m plat	15,9″	16,1″	16,0″
2. Săritura în lungime	3,73 m	3,60 m	3,60 m
3. Aruncarea greutății	6,76 m	6,20 m	6,50 m

Candidatele la concursul de admitere de la institutele cu profil de educație fizică de la noi din țară au rezultate superioare tinerelor de 19 ani neantrenate și studentelor cu două specializări de la Institutul superior de educație fizică din Leipzig.

Indicii erorii medii a mediilor aritmetice ponderate sînt următorii:

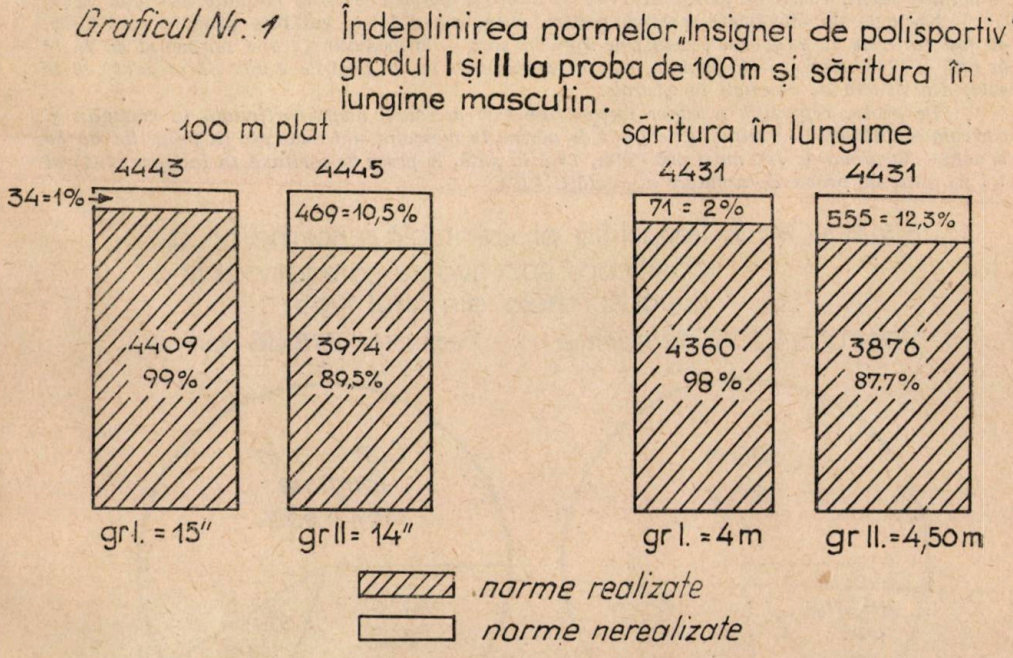
Proba	masculin	feminin
— 100 m	*± 0,01 secunde;*	*± 0,02 secunde;*
— săritura în lungime	*± 0,006 m;*	*± 0,01 m;*
— aruncarea greutății	*± 0,01 m;*	*± 0,02 m.*

3. Aprecierea rezultatelor comparativ cu normele „Insignei de polisportiv"

*Apreciind că „Insigna de polisportiv" este un complex cu caracter de masă și că la institutele de învățămînt cu profil de educație fizică se selecționează cei mai buni absolvenți ai învățămîntului mediu, ar părea firesc ca îndeplinirea normelor pentru acordarea acesteia să fie realizată în proporție de 100 la sută. Totuși, situația realizării acestor norme se prezintă în mod diferit la candidații de sex masculin și feminin. Astfel, la cele două *) probe din cadrul concursului de admitere — proba de 100 metri și săritura în lungime — realizarea normelor „Insignei de polisportiv" la masculin gradul I (15 secunde și 4 metri) este de 99 la sută și respectiv 98 la sută, ceea ce corespunde cerințelor unui complex sportiv cu caracter de masă.*

Din cele 4 443 de norme înregistrate în cei cinci ani la proba de 100 metri plat, 4 409 (99 la sută) depășesc cerințele insignei, iar la săritura în lungime, din 4 431 de candidați care au dat proba, 4 360 (98 la sută) au reușit rezultate peste 4 metri.

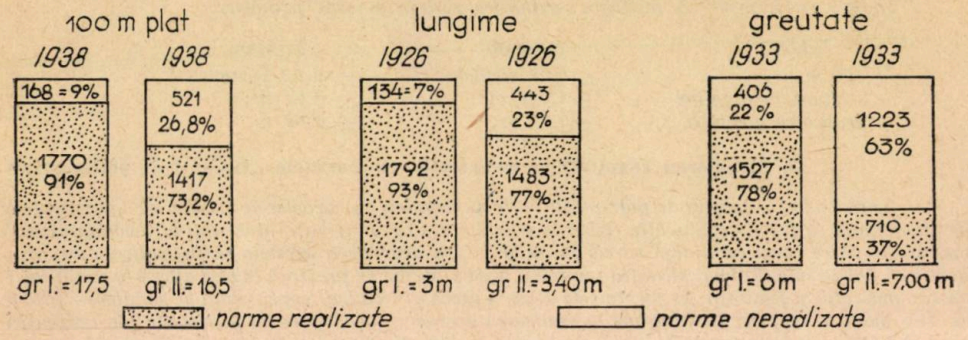
Normele „Insignei de polisportiv" gradul II, la masculin, au fost realizate în proporție de 89,5 la sută, la proba de 100 metri plat (14 secunde) și de 87,7 la sută la proba de săritură în lungime (4,50 metri — graficul nr. 1).



La feminin, realizarea normelor insignei este mai scăzută. Astfel, pentru gradul I procentajul de realizare a normelor se încadrează între 78 la sută, la proba de aruncare a greutății și 93 la sută la proba de săritură în lungime (graficul nr. 2).

* La aruncarea greutății, la concursul de admitere s-a folosit greutatea de 7,257 kg, iar la „Insigna de polisportiv" cea de 5 kg.

Graficul Nr. 2 Îndeplinirea normelor insignei de polisportiv gradul I și II la proba de 100 m, săritura în lungime și aruncarea greutății feminin



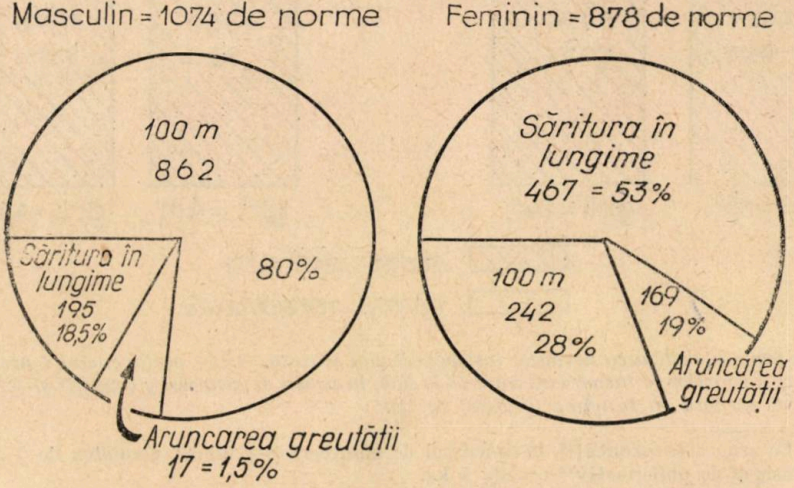
Normele „Insignei de polisportiv" gradul II se realizează într-o măsură mai redusă. Pe parcursul celor cinci ani, procentajul de realizare a normelor este de 88,4 la sută — la masculin și de 62,26 la sută la feminin.

4. Aprecierea rezultatelor comparativ cu normele de clasificare sportivă

Întrucît în perioada la care ne referim, clasificarea sportivă a suferit modificări, toate aprecierile au fost făcute în raport cu cele două regulamente care au fost aplicate în acest interval — normele vechi, existente între anii 1962 și 1965 și normele actuale, valabile din anul 1966, Normele de clasificare sportivă pentru categoria a III-a, valabile pînă în anul 1965. *au fost realizate în proporție generală de 8,06 la sută — la masculin (1 074 norme) și de 15,15 la sută — (878 norme) — la feminin, ceea ce corespunde cu un total de 1 952 de probe (10,02 la sută) din 18 996 de rezultate înregistrate.*

Pe probe, repartiția normelor înregistrate este accentuat disproporțională la masculin și oarecum echilibrată la feminin. Cele 1 074 de norme la masculin sînt realizate în proporție de 80 la sută — la proba de 100 metri plat (862), 18,5 la sută, la proba de săritură în lungime (195) și 1,5 la sută, la proba de aruncare a greutății (17).

Graficul Nr. 3. Repartiția procentuală a normelor de clasificare sportivă de categoria a III-a după normele din anul 1965

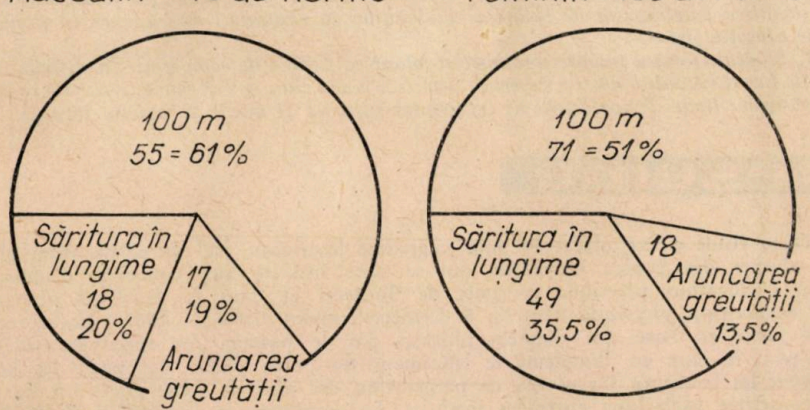


La feminin, repartiția celor 878 de norme este oarecum echilibrată pe probe. Cele mai multe sînt realizate la săritura în lungime — 467 (53 la sută), apoi în proba de 100 metri plat — 242 28 la sută) și 169 la aruncarea greutății (19 la sută) — graficul nr. 3.

Normele de clasificare sportivă *pentru categoria a III-a (anul 1967) sînt realizate în proporție de 0,67 la sută la masculin (90 de norme din 13 199 de rezultate înregistrate) și de 2,37 la sută la feminin (138 de norme din 5 797 de probe înregistrate).*

Cele 90 și, respectiv, 138 de norme sînt repartizate astfel: la masculin, la 100 metri au fost realizate 55 de norme (61 la sută), la săritura în lungime 18 (20 la sută), iar la aruncarea greutății 17 (19 la sută); la feminin, la 100 metri au fost realizate 71 de norme (51 la sută), la săritura în lungime 49 (35,5 la sută), iar la aruncarea greutății 18 (13,5 la sută) — graficul nr. 4.

Graficul Nr. 4 Repartiția procentuală a normelor de clasificare sportivă de categoria a III-a după normele actuale (anul 1967)



Normele de clasificare sportivă de categoria a II-a, actuală, au fost realizate de un număr total de 18 candidați.

Rezultă, deci, că normele de clasificare sportivă de categoria a II-a din anii 1965 și 1967 se realizează într-o proporție deosebit de scăzută. La masculin, cele din anul 1965 se îndeplinesc în proporție de 0,24 la sută și cele din anul 1967 în proporție de 0,04 la sută, iar la feminin 1,2 la sută și, respectiv, 0,03 la sută.

5. Aprecierea rezultatelor comparativ cu normele pentru obținerea insignei „Cercurile Olimpice" pentru elevi și studenți (anul 1967)

Ca și normele de clasificare sportivă de categoria a II-a, normele insignei „Cercurile Olimpice" se îndeplinesc într-o proporție redusă.

La masculin nu s-a înregistrat nici o normă pentru gradul IV, iar la feminin s-a obținut o singură normă la proba de 100 metri.

Normele insignei de gradul III au fost realizate în aceeași proporție cu normele de clasificare portivă de categoria a II-a din anul 1967.

CONCLUZII

1. După părerea noastră, lucrarea de față pune la îndemîna celor interesați un material informativ, bogat și obiectiv asupra nivelului de pregătire fizică a unei categorii de tineri care intră în învățămîntul superior.

2. Nivelul pregătirii celor peste 6 000 de candidați prezentați la concursul de admitere are un aspect omogen, cu mici variații de la un an la altul și între institute. Se remarcă faptul că

între cele 7 institute, candidații prezenți la concursul de admitere de la I.E.F.S. sînt mai bine pregătiți la toate probele și în fiecare an.

3. Cu toate că la concursul de admitere la Institutul de educație fizică și sport se prezintă un important număr de candidați profilați încă din licee spre alte sporturi (gimnastică, box, lupte etc) care au în general indici scăzuți de dezvoltare fizică și sînt deficitari la probele de atletism, nivelul mediu de pregătire fizică îl apreciem ca bun.

4. Pe sexe se remarcă o omogenitate deosebită la masculin și o dispersiune mai pronunțată la feminin. Această diferență este concretizată într-un procentaj mai bun de rezultate-echivalente cu normele de clasificare sportivă la feminin (15,15 la sută) — în raport cu cele de la masculin (8,06 la sută) și un procentaj mai mare de nerealizare a normelor „Insignei de polisportiv" (gradul I) la feminin (12,3 la sută) în raport cu cele de la masculin (1,5 la sută).

5. Institutele cu profil de educație fizică selecționează anual circa 54 la sută din totalul absolvenților din învățămîntul mediu care au clasificare sportivă la cele trei probe. Repartiția normelor scoate în evidență un dezechilibru în ceea ce privește baremurile stabilite de Federația română de atletism pentru acordarea clasificării sportive la cele 3 probe, îndeosebi la masculin, unde în cei cinci ani nu s-a putut realiza nici un rezultat echivalent cu norma de clasificare sportivă de categoria a II-a la aruncarea greutății.

6. Datele culese în prezenta lucrare, în cadrul curbelor de frecvență, pot folosi celor interesați pentru stabilirea baremurilor de notare a candidaților la examenul de admitere în facultățile cu profil de educație fizică.

7. Studiul efectuat trebuie continuat și folosit ca termen de comparație în diferite etape ale dezvoltării învățămîntului nostru superior, pentru a vedea cum se reflectă în rezultate concrete eficiența măsurilor luate de institutele de învățămînt superior și mediu în această direcție.

Résumé

Cette étude a été effectuée pour connaître le niveau réel de préparation physique des absolvents des écoles moyennes qui se sont inscrits aux concours d'admission à l'Institut d'éducation physique et sport de Bucarest et dans les Instituts pédagogiques (3 ans) d'éducation physique dans les 5 dernières années (1963 — 1967). Les apreciations ont été faites en base des données fournies par le passage des épreuves athlètiques : 100 m plat, le saut en longueur, le lancement du poids (7,257 kgs pour les hommes, 4 kgs pour les femmes). Le niveau de préparation des plus de 5 000 sujets est homogène, avec des petites variations entre les instituts. Les candidats à l'admission dans l'Institut d'éducation physique et sport sont les mieux préparés à toutes les épreuves, ayant un niveau accru chaque année. Les résultats obtenus ont été comparés avec les normes pour l'obtien de l'Insigne de Polisportif (degré I et II) et avec les normes de classification pour les sportifs, comparaison qui met en évidence le niveau général des candidés qui ont choisi comme profession l'éducation physique.

Summary

This investigation has been made in the purpose of knowing the real physical preparatory level of the graduates of the secondary school at the entrance examination in the Bucarest Institute of Physical Education and Sport and in the Pedagocial 3 years Institutes of physical education, in the last 5 years (1963 — 1967).

The appreciation has been made on the basis of the results obtained in the practical athletic events : 100 mts, long jump and weight putting (7,257 kgs for men and 4 kgs for women).

The preparatory level of the over 5 000 candidates has, an homogeneous aspect, with small variation from one year to another and from one institute to another.

The candidates of the Bucarest Physical Education Institute are the best trained in all the events, and each year the level grows.

The results obtained have been compared with the standards for the 1-st and 2-nd degree of the polysportive badge and with the sporting classification categories, comparison which points out the general level of the candidates who have choosen physical education as their own speciality.

Asist. univ DUMITRU GÎRLEANU

Institutul pedagogic — București

MĂRIREA EFICIENȚEI LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Așa cum am arătat și în expunerea din numărul 8 al revistei, în mărirea eficienței lecției de educație fizică un rol de seamă îl are ridicarea măiestriei pedagogice, lucru ce face ca în orice condiții de desfășurare (pe coridor, în clasă, în sala de gimnastică sau în aer liber) lecția să se ridice la un nivel superior. În cele ce urmează vom căuta să prezentăm modele de lecții cu eficiență mărită, desfășurate în condițiile arătate.

LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ DESFĂȘURATĂ PE CORIDOR

Tratarea problemei desfășurării lecției de educație fizică în aceste condiții are o mare însemnătate, deoarece sînt încă multe școli, mai ales în mediul rural, care nu dispun de o sală de gimnastică și nici de o altă încăpere care poate fi folosită în acest scop. Din această cauză, pe timp nefavorabil și, mai ales în zilele foarte reci, lecțiile de educație fizică trebuie să se desfășoare pe coridor. Pentru ca lecția să fie eficientă se cere ca profesorul s-o pregătească din timp, meditînd asupra celor mai adecvate și eficiente mijloace pe care le-ar putea folosi în aceste condiții de lucru.

Colectivul clasei poate fi organizat în formații cîte doi sau pe ateliere (grupe) de 4—6 elevi. În aceste condiții de lucru (în partea pregătitoare a lecției) se pot efectua, printre altele, următoarele exerciții: elemente din școala alergării, exerciții de mers, de mobilitate articulară, exerciții de pregătire fizică cu partener, exerciții cu mingi umplute, cu gantere, cu băncile de gimnastică etc.

Principiul de lucru trebuie să fie acela al lucrului concomitent al tuturor elevilor sau dacă nu este posibil, cînd unii lucrează, ceilalți să se odihnească. O atenție specială va trebui acordată elementelor de sărituri în ceea ce privește numărul lor, înălțimea de la care se execută etc.

În partea fundamentală (în condițiile menționate) nu se mai pot rezolva temele prevăzute în programă, cu excepția unora din gimnastică, care pot fi efectuate pe coridor, cum ar fi: diferite rostogoliri, stînd pe omoplați, pe cap, pe mîini, „podul", „sfoara" etc. Este indicat să se realizeze, în majoritatea timpului, pe lîngă unele teme din programă, o pregătire multilaterală axată pe o gamă de exerciții variate și atrăgătoare, pe care elevii să le execute cu plăcere și interes, pregătire ce va ajuta la însușirea mai rapidă a temelor programei în momentul posibilității executării lor în aer liber.

Tot în lecția de educație fizică desfășurată pe coridor se poate folosi și lucrul „în circuit", alegînd exerciții ce pot fi executate simultan de cît mai mulți elevi și aproximativ egale ca execuție în timp. Iată spre exemplu cîteva exerciții ce ar putea intra în componența unui asemenea circuit:

— din sprijin culcat înainte, îndoiri și întinderi de brațe;

— din stînd față în față, apucat de mîini, se execută trageri și împingeri cu opunerea rezistenței de către parteneri;

— din stînd pe banca de gimnastică cu brațele sprijinite pe perete, genuflexiuni pe un picior ;

— exerciții de abdomen la banca de gimnastică ;

— din stînd aplecat la 90 de grade, îndreptări ale trunchiului, partenerii execută presiuni cu palmele pe omoplați ;

— genuflexiuni urmate de sărituri pe ambele picioare.

Modul de lucru : clasa se împarte în 4—5 grupe de cîte 6—8 elevi ; fiecare grupă începe cu alt exercițiu, apoi făcîndu-se trecerea de la un exercițiu la altul de către întreaga grupă. „Circuitul" se poate repeta de mai multe ori.

Partea de încheiere, în aceste condiții de lucru intens, este bine să cuprindă numai exerciții pentru relaxarea și liniștirea organismului. Ștafetele, diferitele jocuri nu sînt indicate deoarece nu există nici spațiu și, totodată, pot deranja cursurile celorlalte clase în cazul declanșării entuziasmului provocat de întrecere.

Iată un exemplu de lecție desfășurată pe coridor :

Partea pregătitoare

1. Alergare ușoară alternată cu mers pe vîrfuri, mers ghemuit, mers fandat — 3—5 minute ;

2. exerciții din gimnastica de bază și pentru mobilitate — 6—8 exerciții ;

3. din formație cîte doi față în față, exerciții pentru brațe, trunchi, cu opunerea rezistenței de către parteneri.

Partea fundamentală (clasa este împărțită în 4 grupe)

1. Grupele I și a II-a execută la două ateliere exerciții din gimnastica sportivă și acrobatică (stînd pe cap, pe mîini, pe omoplați, exerciții executate pe perechi : cînd un elev execută, celălalt îi dă ajutor, rostogoliri înainte și înapoi, „cilindrul", sărituri peste capră, peste ladă etc) ;

2. grupele a III-a și a IV-a execută un program de pregătire fizică generală compus din :

— genuflexiuni urmate de sărituri — 3×10—15 ;

— din șezînd pe banca de gimnastică cu picioarele sprijinite sub aceasta, lăsarea trunchiului pe spate și îndreptare — 3×10—12 ;

— din sprijin culcat înainte, flotări în brațe — 3×8—10 ;

— din stînd aplecat la 90 de grade, îndreptări ale trunchiului ; partenerii execută presiuni cu palmele pe omoplați — 5×3—5 ;

— sărituri în lungime de pe loc — 10—15.

După terminarea programului, grupele își schimbă locul între ele.

Partea de încheiere

— Mers liniștitor cu exerciții de relaxare a brațelor, picioarelor și trunchiului.

LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ DESFĂȘURATĂ ÎN CLASĂ

Ca și lecției desfășurate pe coridor și acesteia trebuie să i se acorde o atenție deosebită întrucît ea desfășurîndu-se în condiții de spațiu și mai redus vor trebui găsite forme de organizare a colectivului și mijloace de realizare a sarcinilor lecției cît mai adecvate acestor condiții de lucru. Este indicat să se folosească în acest scop o clasă de la parter, ca loc permanent pentru desfășurarea lecțiilor, existînd astfel posibilitatea depozitării pe coridor a materialelor de lucru necesare.

În cazul cînd băncile nu sînt folosite ca aparate de lucru, atunci încă din pauză ele vor trebui împinse în fundul clasei (bineînțeles dacă acestea nu sînt fixe), pentru a mări spațiul de lucru. În clasă se pot aduce cîteva saltele, 1—2 covoare de linoleum lungi de aproximativ 6—8 metri și late de 1—1,25 metri, pe care elevii vor putea să execute unele exerciții sau își vor lua elanul necesar săriturilor la saltea. Cu ajutorul băncilor și al unor bastoane lungi de 1—1,5 metri, se pot improviza bare pentru execuția multiplelor exerciții, punînd bastonul sprijinit cu un capăt pe o bancă, iar celălalt pe banca alăturată. De asemenea, în clasă pot fi aduse bănci de gimnastică ce vor putea fi folosite cu randament crescut în diverse execuții. Mingile umplute, ganterele, măciucile sînt obiecte de mare ajutor în organizarea și desfășurarea lecției de educație fizică în clasă.

Ca sarcini ce se pot rezolva la lecția de educație fizică desfășurată în clasă putem aminti pe cele de pregătire multilaterală (care trebuie să aibă o pondere mare), pe cele de jocuri dinamice și jocuri pregătitoare, unele sarcini din gimnastica sportivă (ca cele din lecția ținută pe coridor — rostogoliri, stînd pe omoplați, pe cap, pe mîini, „podul", „sfoara" etc.).

Sarcinile lecției și mijloacele alese pentru realizarea acestora precum și succesiunea și alternarea lor în lecție, trebuie să permită, pe cît posibil, execuția simultană a exercițiilor de către întregul colectiv al clasei, jumătate din acesta sau de către grupe mari, alternînd lucrul unora, cu odihna altora.

Corecta organizare a colectivului este de mare importanță pentru reușita lecției. De ea depinde desfășurarea lecției în condiții optime, putîndu-se obține în același timp și o densitate mărită.

În pregătirea lecției este necesar ca profesorul să se hotărască cum va lucra, ce material va folosi, cum vor trebui aranjate băncile (în cazul în care acest lucru este posibil), precum și faptul că materialele necesare trebuie aduse din timp în fața clasei etc. În partea pregătitoare a lecției, colectivul poate fi aranjat printre bănci, în spațiul din fața și spatele acestora, în așa fel ca toți elevii să poată executa în același timp exercițiile respective.

În partea fundamentală, cea mai indicată metodă este lucrul pe ateliere (în cazul cînd avem mai multe sarcini în lecție) sau cu întreaga clasă (cînd ne propunem să efectuăm o lecție de pregătire multilaterală). O bună formă de organizare a lecției este și aceea cînd jumătate de clasă execută, iar cealaltă se odihnește (folosită în special la clasele cu efectiv mare). Numărul mare de sarcini pe care-l recomandăm este impus de necesitatea de a se lucra încontinuu întreaga oră și cu întregul colectiv, fără să se ajungă la plictiseală, trezind totodată interesul și dorința elevilor pentru lucru. Accentuăm că profesorul trebuie să se pregătească minuțios pentru aceste lecții, să studieze neîncetat materialele documentare și să caute mijloace de lucru atrăgătoare. De asemenea, este necesar să acorde o mare atenție amenajării clasei în care se va desfășura lecția, căutînd ca aceasta să stimuleze pe elevi, să le trezească interesul pentru oră și chiar inițiativa creatoare. Băncile pot fi de mare folos în executarea unor exerciții. Cu ajutorul lor se pot improviza, pe lîngă bara de care am vorbit, și „paralele", „masă de gimnastică", „ladă", „capră" etc.

Este important ca în aceste condiții de lucru, profesorul de educație fizică să fie optimist, perseverent și preocupat în permanență de reușita deplină a acestor lecții. Un cadru didactic bine pregătit profesional obține rezultate bune în orice condiții și-ar conduce lecțiile.

LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ DESFĂȘURATĂ ÎN SALA DE GIMNASTICĂ

Sala de gimnastică, oricît de mică ar fi, prin posibilitatea utilării ei cu aparatele și materialele necesare oferă condiții minunate de desfășurare a lecției de educație fizică. În orice condiții de spațiu, sălile dispun de bănci de gimnastică, bîrne, saltele, scări fixe, paralele, capră, ladă, trambuline etc aparate cu ajutorul cărora lecția desfășurată în sală poate fi atrăgătoare, bogată în exerciții și, implicit, să contribuie la îndeplinirea sarcinilor prevăzute în programă. În sala de gimnastică, în general, se realizează sarcinile din sfera gimnasticii. Acest lucru nu înseamnă că dacă spațiul oferă posibilitatea, să nu fie incluse în lecție și elemente din atletism și jocuri sportive. Prin includerea acestora în lecție îmbogățim conținutul activității pe de o parte, iar pe de alta, colectivul nu ajunge să se plictisească în urma folosirii, în exclusivitate, a exercițiilor din gimnastică. În general, elementele din atletism, ca cele din școala alergării și săriturii, este bine să fie introduse în partea pregătitoare a fiecărei lecții, folosind băncile de gimnastică, saltelele, mingile umplute etc. drept obstacole, efectuîndu-se astfel o alergare mai variată. Trebuie precizat însă că fiind vorba de o lecție în care vor fi învățate elemente din școala alergării sau săriturii, locul acestora va fi desigur în partea fundamentală. Elemente din jocurile sportive sau chiar jocul respectiv (dacă spațiul permite) este bine să fie incluse spre sfîrșitul părții fundamentale.

În lecția de educație fizică efectuată în sala de gimnastică, colectivul de elevi poate fi organizat pe grupe (ateliere) folosind sarcinile de bază ale lecției și sarcini suplimentare (în special pentru temele care solicită exerciții la aparate, pentru că în această situație elevii așteaptă pînă le vine rîndul). La temele de sărituri (peste ladă,

capră, cal etc.) sau la cele de acrobatică și sol, unde se poate lucra în torent sau pe perechi, grupele pot fi mai mari. Lucrul pe perechi este una din metodele folosite des în gimnastică, în special la acele exerciții pentru a căror învățare se cere sprijin, iar mai tîrziu asigurare în timpul execuției. Astfel de exerciții sînt: stînd pe mîini, pe cap, îndreptare de pe cap, exercițiile acrobatice dificile etc. Colectivul poate fi împărțit în cît mai multe grupe, care să execute același exercițiu. De exemplu: se pot executa exerciții de acrobatică la 4—6 saltele; temele de sărituri se pot executa simultan de mai multe grupe folosind în acest scop lada, capra, calul de gimnastică etc.

Sala de gimnastică oferă condiții dintre cele mai bune pentru aplicarea metodei de lucru „în circuit" și a metodei „contracțiilor izometrice". Prin diversitatea aparatelor existente în săli, a posibilității de secționare a exercițiilor se pot compune „circuite" atrăgătoare, conținînd exerciții dintre cele mai variate, ca de exemplu:

— exerciții de echilibru;
— exerciții acrobatice la sol;
— sărituri peste capră, ladă, cal;
— urcări pe frînghie;
— exerciții la scara fixă;
— exerciții la și cu banca de gimnastică;
— exerciții la alte aparate de gimnastică ce se pot adapta lucrului „în circuit".

Posibilitățile de aplicare a acestei metode în lecția de educație fizică desfășurată în sala de gimnastică sînt foarte numeroase, fiind dictate de condițiile materiale de care se dispune. Problema esențială rămîne obișnuirea elevilor să lucreze independent și cu simț de răspundere.

Iată un exemplu de conținutul unei lecții de educație fizică desfășurată în sala de gimnastică.

Partea pregătitoare

Încălzirea generală se poate realiza prin folosirea elementelor atletice de alergări și sărituri.

— Mers obișnuit, trecere în mers pe vîrfuri, mers pe călcîie, mers ghemuit;
— din mers obișnuit, trecere în mers vioi și, treptat, în marș sportiv, continuat apoi cu alergare ușoară;
— pe diagonala sălii, repetîndu-se de 2—3 ori, se va executa: joc de glezne, alergare cu călcîiele la șezută, alergare cu genunchii sus, pas săltat, pas sărit, alergare cu accelerări, 4—6 exerciții din gimnastica de bază și pentru mobilitate.

Partea fundamentală

Rezolvarea sarcinilor de gimnastică ale lecției se pot efectua pe echipe, ateliere sau pe perechi. În ultima parte a acestei perioade se poate efectua următorul circuit (dacă colectivul nu este foarte obosit), clasa fiind împărțită în grupe de cîte 6—8 elevi:

— urcări în mîini la frînghie;
— mers pe bîrnă ținînd în mîini cîte o minge medicinală;
— atîrnat la scara fixă, ridicarea picioarelor întinse în „echer";
— sărituri succesive peste cal (în lungime) cu picioarele depărtate sau peste ladă (în lățime) și capră cu picioarele printre mîini.

Partea de încheiere

În această parte a lecției se vor executa diferite exerciții de relaxare, pentru revenirea organismului după efortul depus.

LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ DESFĂȘURATĂ ÎN AER LIBER

Fiecare școală dispune de un spațiu mai mic sau mai mare, suficient însă pentru a se putea amenaja gropi pentru sărituri, un culoar pentru alergări de viteză sau un teren pentru jocuri sportive. Deși aceste amenajări simple se pot executa din inițiativa profesorilor de educație fizică cu ajutorul elevilor și al părinților acestora, totuși în multe școli, profesorii nu întreprind aproape nimic pentru a-și crea baza materială în vederea

bunei desfășurări a lecțiilor. Din acest motiv, în multe școli temele de atletism prevăzute în programă nu pot fi îndeplinite în totalitate (lipsa gropilor de sărituri la unele școli face ca săriturile să nu se efectueze). De asemenea, slaba organizare a colectivului în vederea executării unor teme atletice face ca însușirea acestora în lecțiile respective, să nu fie posibilă. Teme ca: aruncarea mingii de oină, aruncarea greutății, săritura în înălțime etc. fără o bună organizare a colectivului de elevi și fără un număr suficient de materiale nu se pot efectua cu densitate mărită.

Din experiență personală am constatat că pentru efectuarea lecțiilor de educație fizică în aer liber cu densitate mărită un rol hotărîtor îl au următorii factori:

— asigurarea bazei materiale necesară desfășurării temelor atletice și ale jocurilor sportive;

— organizarea colectivului în vederea efectuării lecției în funcție de condițiile existente;

— selecționarea celor mai eficiente mijloace de învățare a temei și posibilitatea de executare a acestora de către un număr mare de elevi, în același timp;

— îmbinarea sarcinilor lecției ținînd seama de baza materială și efectivul cu care se lucrează;

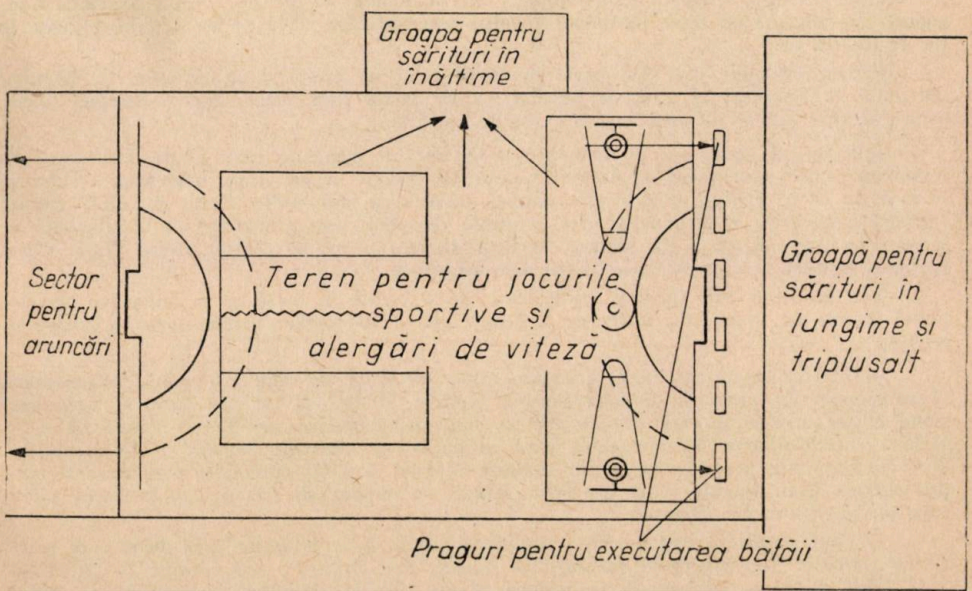
— introducerea în lecția de educație fizică a temelor suplimentare și a metodelor moderne de antrenament.

În cele ce urmează vom descrie unele procedee și metode pe care le-am folosit în activitatea cu elevii și studenții, în scopul măriі densității lecției de educație fizică desfășurată în aer liber, ținînd seama de factorii enumerați.

Construirea unei baze simple, cu întrebuințări multiple, se poate realiza în orice curte a școlii unde locul permite amenajarea unui teren de volei, baschet sau handbal. La unul din capetele terenului și în afara lui se plasează o groapă pentru sărituri pe toată lățimea acestuia, tot terenul devenind astfel piste pentru elan. La celălalt capăt se amenajează un dreptunghi cu lățimea de 2,13 metri dimensiunea diametrului cercului de aruncare a greutății. Din acest loc se va efectua aruncarea greutății.

Pe una din laturile terenului se construiește o groapă pentru săritura în înălțime, elanul luîndu-se de pe terenul de joc. Schematic, terenul va arăta ca în figura nr. 1.

Figura nr 1



Terenul poate fi folosit destul de bine și pentru alergările de viteză și alergările peste garduri.

Încă de la încheierea anului școlar se pot pregăti materialele necesare anului următor. Prin cheltuieli minime se pot procura în număr cît mai mare (ștachete, mingi de oină, greutăți, sulițe, mingi necesare pentru jocurile sportive). Gardurile, pragurile pentru săritura în lungime și triplusalt, stîlpii pentru săritura în înălțime, bara fixă necesară tragerilor în brațe, stinghiile pentru acestea etc. pot fi confecționate de către elevi în atelierul școlii.

Insistăm pentru a se găsi posibilitatea ca toate școlile să aibă un număr cît mai mare de mingi de baschet, handbal, volei, mingi umplute, gantere etc.

Colectivul de elevi va trebui organizat în vederea lucrului în funcție de condițiile de lucru existente. Mai concret, dacă sarcinile lecției vor fi de exemplu : învățarea aruncării la poartă din săritură și repetarea aruncării greutății, clasa va fi împărțită în așa fel, încît, elevii să nu aștepte aproape deloc pînă le vine rîndul, prin asigurarea numărului corespunzător de greutăți și mingi de handbal.

O mare importanță în mărirea densității lecției o are selecționarea mijloacelor pentru realizarea temei, a celor cu posibilități de executare în masă sau de către grupe mari. De multe ori, lecțiile cu teme de atletism se desfășoară prin efectuarea probei global, fără să se treacă gradat la însușirea elementelor componente ale probei. Abia după însușirea corectă a acestora se poate trece la executarea globală a probei respective. Spre exemplu, dacă are ca sarcină *„învățarea desprinderii la săritura în lungime"*, atunci, profesorul va căuta să-i învețe pe elevi aceasta, prin exerciții speciale ca : pasul săltat, pasul sărit, „desprinderile" ritmice etc. deci, fără executarea săriturii în lungime. Un mare avantaj îl constituie și faptul că aceste exerciții se pot executa de către mulți elevi deodată. În lecțiile următoare se va trece la executarea „desprinderii" la groapa de sărit și legarea acesteia cu executarea săriturii propriu-zise. Dacă există sarcini ca : *„repetarea startului și a lansării din start"* și *„învățarea jocului de handbal cu reguli simplificate"*, lecția se poate efectua astfel : se repetă cu întreaga clasă, deodată startul și lansarea din start, de 3—5 ori, apoi pe grupe de către 4—6 elevi, de cîte 2 ori.

Se trece apoi la joc (handbal, baschet etc.) cu clasa împărțită în 4 echipe de cîte 7—9 elevi. Repunerea mingii în joc după marcarea unui gol sau coș se va face prin punerea ei la centrul terenului, iar elevii așezați în poziție de start, gata de plecare, în linie pe fundul terenului de o parte și de alta, încît la semnalul profesorului să pornească în viteză, repetînd startul și lansarea din start pentru a ajunge primii la minge. Dacă nu aleargă întregul efectiv, atunci mingea va fi repusă în joc de echipa ai cărei componenți au alergat cu toții. În timpul jocului este suficient dacă se va repune mingea în joc de 10—12 ori.

Pentru echipele care nu joacă, în cazul cînd nu există două terenuri de handbal sau unul de handbal și altul de baschet ca să poată juca toate cele 4 echipe, atunci, pentru acestea se vor da teme suplimentare de executat.

Iată un alt exemplu de îmbinare a diferitelor elemente care poate fi folosită la clasele mai mici : în jocul de baschet repunerea mingii în joc după marcarea coșului să se facă de către echipa care lovește panoul advers cu mai multe mingi de oină (fiecare component al echipei dispune de cîte o minge de oină), iar aruncarea va fi efectuată de întreaga echipă deodată, la semnal, aceasta pentru a nu se pierde timp. Dacă există egalitate, mingea se repune de la centru prin angajare.

Tot pe linia selecționării mijloacelor de execuție în masă și a îmbinării temelor ținînd seama de condițiile materiale, colectiv etc. recomandăm următoarele procedee de lucru :

— în lecțiile cu sarcini de aruncări, unde pierderea de timp este mare, recomandăm să se lucreze pe perechi ; a doua sarcină trebuie să fie ori un joc care să angreneze restul clasei, ori o sarcină de alergări la care să participe un număr mare de elevi, făcîndu-se schimbarea în momentul cînd numărul de aruncări stabilit a fost executat. Dacă nu se poate proceda astfel din anumite motive și lecția cuprinde teme care reclamă participarea unui număr redus de elevi, atunci se impune să fie incluse în lecție cîteva teme suplimentare. De exemplu :

— cînd sarcinile lecției sînt : *„repetarea săriturii în înălțime prin procedeul rostogolire ventrală"* și *„învățarea aruncării la poartă din săritură"*, vor rămîne la „înălțime" 5—6 elevi, care se „desprind" pe același picior, iar la „handbal" participă un număr

dublu de elevi decît numărul de mingi existente. Restul elevilor vor executa teme suplimentare de pregătire fizică multilaterală.

Iată un exemplu de lecție de educație fizică desfășurată în aer liber.

Partea pregătitoare

— Din mers obișnuit, trecere în marș sportiv și din acesta în alergare ușoară (50 m + 100 m + 500 m) ;

— 5—8 exerciții din gimnastica de bază și pentru mobilitate ;

— alergare cu călcîiele la șezută cu genunchii sus, alergare laterală cu încrucișarea picioarelor, cu sărituri etc. (2×20 m) ;

— pas săltat, pas sărit, desprinderi ritmate la 3—5 pași etc. (1 × 15 m) ;

— alergări accelerate (3—5 × 40—60 m).

În lecții se pot introduce, în locul exercițiilor de alergare, 2—3 jocuri dinamice, conținînd elemente atletice de alergări și sărituri. La aceste jocuri poate participa activ întregul colectiv.

Partea fundamentală

Presupunem că lecția are următoarele sarcini : învățarea „desprinderii" la săritura în lungime ; repetarea aruncării mingii de oină de pe loc.

Dispunînd de 10—15 mingi de oină și o groapă pentru săritura în lungime, trebuie să lucrăm cu întreaga clasă fiecare temă. În acest caz, vom alege exerciții care se pot executa de către mai mulți elevi concomitent.

Exerciții pentru săritura în lungime

— pas săltat lung executat de întreaga clasă :

— desprinderi ritmate executate la 3 pași, pe grupe de 6—8 elevi ;

— încercare de a atinge cu mîna plasa coșului de baschet în coloană cîte unul (se va pune accent pe desprindere din ce în ce mai depărtată de verticala coșului, pentru a se executa o mișcare cît mai apropiată de cea de la săritura în lungime) ;

— desprinderi în pas sărit la groapa de sărituri în lungime, pe grupe de 2—3 elevi.

Exerciții pentru aruncarea mingii de oină

Se va lucra pe perechi, în funcție de numărul mingilor ; elevii care nu au mingi execută un „circuit" format din următoarele exerciții :

— desprinderi în pas sărit la groapa de sărituri în lungime — de 5 ori ;

— trageri în brațe la bara fixă de 4—6 ori ;

— aruncarea mingii medicinale peste cap, de la unul la altul — de 5 ori ;

— pentasalt executat de la o linie care obligă pe elevi să facă eforturi pentru a ajunge în groapă — de 5 ori.

„Circuitul" se repetă de 2 ori, trecînd apoi la aruncarea mingii de oină.

Partea de încheiere

„Ștafetă" incluzînd elemente însușite în lecție :

— aruncarea mingii de oină la țintă, după lovirea țintei se aleargă spre groapa de sărituri în lungime unde se execută desprindere în pas sărit ; alergare rapidă spre locul de plecare și predare a „ștafetei" ;

— exerciții de respirație executate din mers ;

— concluzii asupra desfășurării lecției, evidențieri și alte observații.

Folosirea metodelor moderne de antrenament în lecția de educație fizică, cum ar fi : metoda antrenamentului „în circuit", antrenamentul „pe intervale", antrenamentul „izometric", adaptate la specificul lucrului cu elevii, constituie factori de seamă în mărirea eficienței lecției.

Profesorul îndrăgostit de meseria aleasă găsește totdeauna rezolvări fericite pentru a-și vedea încununate eforturile depuse cu rezultate din cele mai bune.

Résumé

L'auteur, ayant la conviction que pour la réussite d'une leçon d'éducation physique, indiférrement des conditions de déroulement, la maitrise pédagogique est éssentielle, ainsi qu'en base d'une riche expérience personelle, donne quelques modéles de leçons déroulées dans des différentes conditions : dans le corridor, dans une salle de classe, dans la salle de gymnastique, en plein air.

Pour chaque genre de leçon il indique les meilleures méthodes, tout en y ajoutant de nombreux exercices, de sorte que la leçon ait un contenu très varié, efficience maximum et densité accrue.

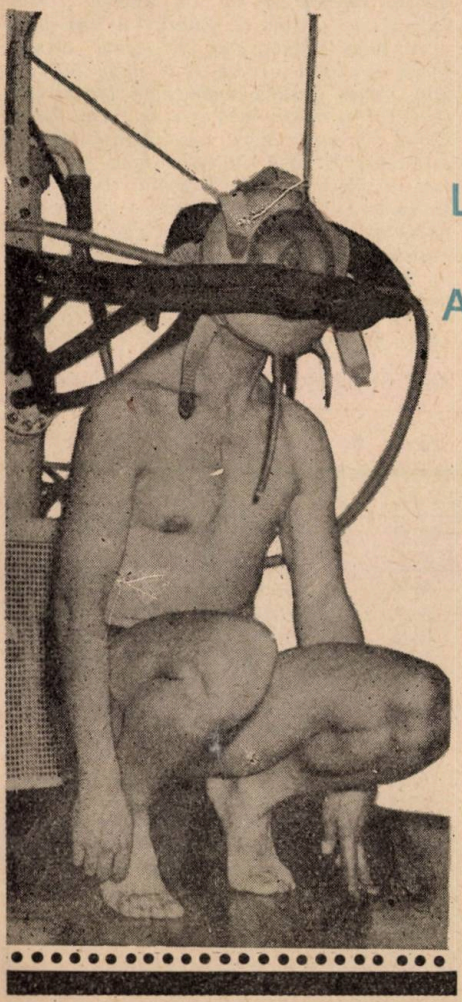
Summary

The author being convinced that for a successful class of of physical education no matter of the display conditions is first of all the pedagogical mastership based on a rich personal experience, gives some patterns of classes displaied in different conditions as :

— classes on the corridor ;
— classes in the classroom ;
— classes in the gymnasium ;
— classes in the open air.

He indicates for each type of classes the most suitable methods, giving numerous exercises so that the classes might have a varied contents, a maximum of efficiency and an encreased density.

medicină sportivă



Dr. ION DRĂGAN
Dr, TEODOR POP
Dr. CONSTANTIN IONESCU

Centrul de medicină sportivă — București

CONTRIBUŢII LA STUDIUL FUNCŢIEI COLOIDO-PEXICE A FICATULUI ÎN EFORT*

Obținerea performanțelor sportive contemporane reclamă mari solicitări din partea organismului. Acestea situează pe sportiv la limita dintre normal și patologic și deseori chiar îl integrează (este drept, pasager) în afara fiziologicului. Ceea ce deosebește însă pe sportivul antrenat de omul obișnuit este tocmai această suplețe funcțională, care-i permite revenirea în scurt timp după încetarea marilor solicitări psihofizice, la valori ale indicilor fiziologici admise ca normale pentru repaus.

Se cunosc azi modificările circulatorii, respiratorii, metabolice, neuro-endocrine și, într-o măsură mai mică, cele renale, hepatice generate de efort.

În același timp, progresele tehnice realizate în medicină în ultimii ani și mai

*) Lucrare efectuată în laboratorul de medicină nucleară al Clinicii I chirurgicale (director: Acad. Th. Burghele) în colaborare cu Centrul de medicină sportivă al Ministerului Sănătății.

Educație fizică și sport nr. 12/1968, pag. 33

ales introducerea izotopilor în biologie au permis efectuarea unor studii simple, comode, inofensive, care au adus o mare contribuție la precizarea rolului și gradului de solicitare a diferitelor organe în timpul efortului de intensitate mare, mai greu de cercetat cu mijloacele clasice (5, 8, 9, 13).

În această idee se integrează și cercetarea noastră, care, utilizînd explorarea izotopică pentru investigarea funcției hepatice în efort, își propune să evidențieze unele modificări mai greu decelabile cu mijloacele clasice, cu implicații atît în ceea ce privește integritatea funcțională în efort, cît, mai ales, privitor la păstrarea unei depline sănătăți. Numeroase lucrări clinice (1, 6, 7, 10) pun în evidență unele modificări funcționale la efort ale glandei hepatice, pe un fond indemn anterior sau survenite pe un parenchim care a suferit anterior vreo insultă.

În lucrarea noastră (I), vom expune primele rezultate obținute în urma determinării clearencelui hepatic relativ cu Au^{198} la un grup de 14 subiecți cărora, concomitent, li s-au determinat după efort și o serie de indici de rutină (G.O.T.= transaminază glutamoxalacetică; G.P.T.= transaminază glutampiruvică, eletcroforeză). Am ales intenționat 14 subiecți cu antecedente hepatice (hepatite virale) și am utilizat clearenceul cu Au^{198}, care, adresîndu-se celulei kupfferiene, dă relații asupra circulației intrahepatice (debitului sanguin).

MATERIAL ȘI METODĂ

Au fost supuși cercetării un grup de 14 sportivi de performanță care în urma examenului clinic și de laborator au fost etichetați ca sănătoși (tabelul nr. 1). Acestor subiecți, care nu prezentau acuze clinice, li s-a determinat dimineața, în condiții bazale, cleanceul cu Au^{198}. La un interval de 4—6 săptămîni, acelorași sportivi li s-au determinat clearenceul cu Au^{198} după efectuarea unui efort timp de 10 minute, efort executat la o scăriță de 40 cm pentru bărbați și 35 cm pentru femei. Ritmul de urcări și coborîri a fost precizat după nomogramă (2). După executarea efortului s-a recoltat sînge în primul minut pentru examenele biochimice (G.O.T.=transaminază glutamoxalacetică; G.P.T.=transaminază glutampiruvică, electroforeză). S-a introdus apoi pe același ac 20μ. C i Au^{198} urmărindu-se detectarea externă a substanței la nivelul ficatului cu aparatură adecvată. S-a înregistrat frecvența creșterii impulsurilor în funcție de timp, obținîndu-se o curbă exponențială de forma $I=I\ max.\ (1-e^{-Kt})$ care, printr-o altă formulă $\left(K=\frac{0,693}{T\ 1/2}\right)$ duce la obținerea clearencelui relativ. A-

TABELUL Nr. 1

Nr. crt.	Subiecții	Vîrsta	Sexul	CLEARENCE CU AU^{198}		Observații
				Înainte de efort	După efort	
1	G.M. (atletism)	15	M.	17,6%	16%	Hepatită virală în 1966
2	D.V. (box)	22	M.	16,9%	14%	Hepatită virală în 1966
3	G.C. (baschet)	24	F.	17,9%	16%	Hepatită în antecedente
4	D.S. (baschet)	24	F.	17,1%	15%	Hepatită în antecedente
5	S.M. (baschet)	26	F.	18 %	16%	Hepatită în antecedente
6	P.A. (natație)	32	M.	18,1%	17%	Hepatită virală în 1966
7	A.C. (polo)	23	M.	18 %	17%	Hepatită virală în 1966
8	H.F. (natație)	38	M.	19,1%	18%	Hepatită virală în 1952
9	P.A. (natație)	28	F.	18,3%	17%	Hepatită virală în 1966
10	S.T. (gimnastică)	17	M.	17,6%	15%	Hepatită virală în 1966
11	C.S. (atletism)	28	M.	18,3%	17%	Hepatită virală în 1964
12	Z.I. (gimnastică)	32	M.	17,9%	16%	Hepatită virală în 1964
13	S.E. (atletism)	18	F.	17,3%	15%	Hepatită virală în 1964
14	M.N. (box)	24	M.	17,6%	15%	Hepatită virală în 1966
				Mx. = 18 %	16%	
				D.S. = ± 0,3	1,2	
				→ p ~ 0,01 ←		

x. Valori normale după tehnica folosită 18-20% (repaus).

ceastă tehnică aparține lui Vetter *și colab. (14) și este mult folosită în patologia hepatică, diminuarea eficacității de epurare fiind întîlnită în hepatitele acute și cronice, obstrucțiile biliare, steatozele hepatice etc.*

Mai trebuie precizat că Au^{198} *este fixat selectiv pe celula kupfferiană și deci, acest test dă relații eficiente asupra funcției coloido-pexice, spre deosebire de* Rose Bengal *care, adresîndu-se celulei hepatice (hepatocitul), dă relații asupra funcției de eliminare. Cum însă în cazurile de alterare a funcției hepatice (hepatite cronice, ciroze), cît mai ales la efort, modificările circulatorii hepatice apar destul de precoce și semnificative, rezultă că acest indice păstrează o semnificație destul de însemnată pentru investigarea hepatică.*

Dintre subiecții examinați, 12 se aflau în perioada de pregătire sau competițională ; unul (numărul 6) se afla la cîteva luni după hepatită ; 8 dintre cei examinați aveau intenția de a relua efortul, iar altul (numărul 8) se afla la o distanță de 5—6 ani de cînd încetase efortul competițional de performanță, avînd însă un program zilnic de activitate fizică în calitate de antrenor.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Rezultatele apar în tabelul nr. 1. Deoarece probele biochimice s-au situat în limite normale la toți subiecții atît înainte, cît și după efort, noi supunem discuției numai valorile clearencelui. Din datele prezentate în tabel rezultă că la primul examen toți subiecții se situează între limite considerate ca normale, în concordanță cu relațiile clinice și biochimice. După efort, cifrele scad la toți subiecții, denotînd astfel modificări de ordin circulator hepatic (vasoconstricție splahnică) după Bradely (9). Este greu de susținut momentan în ce măsură această modificare reprezintă un răspuns fiziologic sau poate fi corelată cu atingerea hepatică suferită anterior de sportivii noștri, cu atît mai mult cu cît ceilalți indici urmăriți s-au situat între limite normale.

Ne mulțumim deci să semnalăm, deocamdată, scăderea valorilor clearencelui cu Au^{198} *la subiecții noștri după efort, urmînd ca semnificația globală s-o estimăm după ce vom investiga alt grup de sportivi de performanță, sănătoși, fără atingeri hepatice în antecedente.*

De asemenea, atragem atenția asupra faptului că cele două explorări, de repaus și după efort, fiind efectuate la un interval de 4—6 săptămîni, s-ar putea discuta și eventualitatea ca cifrele din ziua determinării de efort să fi fost altele. În acest caz, scăderea valorilor indicilor ar apărea nesemnificativă.

Avînd în vedere că aceste valori inițiale s-au integrat în limite admise ca normale, noi am anticipat și în cazul probelor de efort aceleași valori, dar trebuie să menționăm și această eventualitate, deși dacă am admite că aceste valori ar fi mai mari, deci sub normal, în ziua investigațiilor de efort, scăderea clearencelui ar fi trebuit să îmbrace limite net patologice.

CONCLUZII

Determinînd clearenceul hepatic cu Au^{198} *la un grup de 14 subiecți, care au prezentat atingeri hepatice în antecedente, putem desprinde următoarele concluzii preliminare :*

1. Valorile clearencelui hepatic relativ (Au^{198}) *se situează în limite normale în repaus, în concordanță cu starea clinică a subiecților, cu lipsa lor de acuze, cu indicii biochimici uzuali etc ;*

2. după un efort susținut timp de 10 minute, valorile clearencelui scad la toți subiecții urmăriți, denotînd modificări în circulația hepatică (scăderea ei), în ciuda faptului că indicii biochimici se mențin la valori normale ;

3. dat fiind faptul că toți subiecții investigați au suferit atingeri hepatice în antecedente, este prematur să atribuim aceste reacții de efort solicitării fizice propriu-zise sau faptului că solicitarea survine pe o glandă meiopragică care astfel își accentuează răspunsul în condiții de stress.

Prezentînd modificările decelate, ne rămîne obligația ca într-o altă lucrare (II), să încercăm elucidarea acestei probleme, care într-un caz ar aduce o contribuție la studiul modificărilor hepatice de efort, iar în al doilea caz, ar avea implicații mult mai profunde privind supravegherea sportivilor aflați în efort, cu atingeri hepatice în trecut.

BIBLIOGRAFIE

ARSOV D., DAVCEV P., HRISTOV N. : La situation fonctionnelle, du foie sain et pathologique sous l'influence du sport, Ier Congrès Européen de Médicine Sportive, Praha, 1963.

ASTRAND P. O., ASTRAND J. : J. Appl. Physiol., 13, 75 (1958).

BORNER W. and colab. : Med. Welt., 1965, nr. 29, pag. 1151.
CARTER T. C., AUKENY J. : J. Nucl. med. 1964, 5/12, pag. 901—912.
CHRISTIE H., GOMEZ G., DIETER K. : Weser and Mac Intyre Radiology, vol. 88, nr. 2, 1967.
DAVCEV P., HRISTOV N. : Leberparenzymveränderungen bei verschidenen sportlichen Belastungen, XVIème Congrès Mondial de Médécine Sportive, Hanovre, 1966.
EVDOKIMOVA M. M. : Le système cardio-vasculaire chez les sportifs souffrant d'un syndrome du foie, Ier Congrès Européen de Médécine Sportive, Praha, 1963.
GHEORGHESCU B., BRASLĂ I. : Diagnosticul cu radioizotopi în clinică, Ed. Medicală, București, 1964.
HAMILTON W. F. : Handbook of physiology, vol. II, Circulation, pag. 1387 "The Hepatic Circulation" by Stanley E. Bradley, Washington.
MAXIMILIAN S., COSMULESCU I., MAXIMILIAN V. și colab. : Contribuții la studiul funcțiilor ficatului în timpul efortului sportiv, al XII-lea Congres jubiliar de Medicină Sportivă, Moscova, 1958.
MEREDITH O. M., WILLIAM C., JANE P., HOLMES J. : Am. J. Physiol. 1962, vol. 202, nr. 1.
SOTGIU G., LUBISCH T., BARBIERI L. : Introduzione allo studio dello funzionalita epatica negli atlei, Medicina Sportiva, 1960, nr. 53, pag. 14.
ULMEANU FL. și colab. : Medicina Culturii Fizice, ediția a II-a, Ed. Medicală, București, 1965.
VETTER H., FALTNER R., NUMAYER A. : J. Clin. Investig. 1954, nr. 3, pag. 1602.
* * * : Acta med. Jugl. 1965, 19/3/263.

Résumé

Les auteurs ont soumis 14 sportifs de haute pérformance à une investigation fonctionnelle hépatique (le clearence relatif avec Au^{198}) en repos et après l'éffort (10 minutes à l'éscalier de 40 cm pour hommes et 35 cm pour femmes).

Les valeurs de repos étaient normales ; après l'éffort les valeurs baissent mais les auteurs ne peuvent pas préciser si cette baisse est la consequence d'une réaction physiologique ou du fait que tous les sujets éxaminés présentaient des atteints hépatiques dans leurs antécédents et ça sera le but d'un deuxième travail.

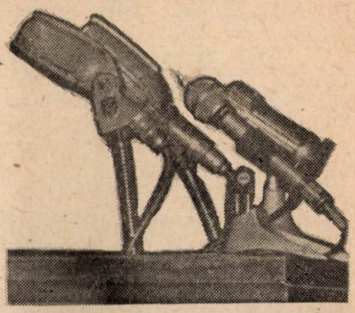
Summary

The authors have investigated with the help of the relative clearence with Au^{198} the hepatic function of 14 competitive sportsmen with hepatic antecedents, at rest and after an effort of 10 minutes, effort at a small ladder of 40 cm. for men and of 35 cm. for women.

The obtained results show a lowering of the purging efficacy of the hepatic reticulo-endotelial system, which due to the previous hepatic touch of the examined subjects toils the appreciation if these reactions represent funtcional changements due to the effort, or if there is a slight functional deficit at effort, generated by the previous lesion.

This specification will be the object of another research on completly sound sportsmen in rest and after the same type of effort.

opinii consultații



Prof. CORNELIU RĂDUȚ

Centrul de cercetări științifice al CNEFS

UNIVERSITATEA POPULARĂ BUCUREȘTI — „PALESTRĂ" A CULTURII SPORTIVE

A trecut mai bine de un secol de cînd un grup de militanți ai culturii românești — Timotei Cipariu (1805—1887), George Barițiu (1812—1893), Ioan Rațiu (1828—1902) etc. — au închegat primul nucleu, *care a răspîndit în rîndul maselor valențele literar-artistice și științifice ale poporului nostru.* Acest prim nucleu purta numele de „Asociațiunea transilvană pentru literatura română și cultura poporului român" (ASTRA — 1860).

Scopul principal al *„Asociațiunii"* era afirmarea spirituală a poporului, răspîndirea limbii române, precum și înlesnirea legăturilor directe dintre românii din Transilvania și cei de peste Carpați pentru închegarea conștiinței naționale. În acest sens a editat colecții populare care cuprindeau date de istoria românilor, geografia fizică și economică a țării, prelucrare științifică a pămîntului, dezvoltare economică complexă a celorlalte domenii de activitate și altele. A editat prima „Enciclopedie română" în trei volume (1898—1904).

Sesizînd întrepătrunderile dintre problemele sociale și cele naționale, tot în 1860 la Iași se expun o serie de conferințe publice, inițiate de redacție și susținătorii revistei „Ateneul român", în care se vorbea despre limba română (originea și formarea ei), literatura cultă și valoarea ei națională etc. Din acest embrion s-a născut mai tîrziu „Convorbiri literare" (1867).

Pentru a satisface setea de cultură și știință a unui număr cît mai mare de locuitori ai țării, ia ființă și în București, prin inițiatorii V. A. Urechia, C. Esarcu și

alții „Ateneul român" (1865). În cadrul acestui edificiu cultural s-au ținut cursuri sistematice și conferințe publice pe teme legate de istoria și geografia țării, aspecte economice, literare, artistice, politice, medicale, științifice. De aci a pornit înființarea a numeroase ateneе populare în toată țara.

La 2 iulie 1908 Nicolae Iorga deschide Universitatea populară de la Vălenii de Munte.

Mai tîrziu, cu scopul „ca și știința socială să devină prin acțiunea care o exercită asupra conștiinței și inteligenței contemporanilor, o forță de primul rînd" (D. Gusti), se înființează în 1919 Institutul Social Român la Iași și apoi la București.

În 1949 se întemeiază „Societatea pentru răspîndirea științei și culturii" (S.R.S.C.), nucleu central care continuă valorificarea vechilor tradiții pînă în anul 1962. În acest an ia naștere *Universitatea populară București* — ca o instituție centrală menită să asigure răspîndirea sistematică a cunoștințelor științifice și literar-artistice în rîndul adulților, indiferent de pregătirea lor școlară și de profesiune.

Evident că nimeni nu se poate mulțumi cu cunoștințele dobîndite în școlile frecventate în anii copilăriei și ai adolescenței, deoarece dezvoltarea rapidă a științei în epoca noastră, marile progrese ale culturii în toate domeniile, transformările revoluționare cărora le-am fost și sîntem martori sînt tot atîtea împrejurări care impun nevoia completării cunoștințelor, fie din sfera culturii generale, fie din cea a specializării profesionale.

Dacă în 1962 auditoriul înscris la cele 12 cercuri era de 4 000, astăzi s-a ajuns la peste 10 000 persoane care frecventează cele 38 de cursuri din program.

Problematica educației fizice și sportului și-a găsit făgaș în cicluri și prelegeri izolate pe care le reclamau din ce în ce mai asiduu, culmile cucerite de numeroși sportivi români în competițiile de mare anvergură în țară și străinătate.

În contextul marilor transformări social-economice și politice, cultura epocii noastre nu poate fi concepută fără prezența mișcării de educație fizică și sport, care se interpune ca un fenomen social în complexul lumii contemporane.

Interesul din ce în ce mai crescut al unor spectatori față de manifestațiile sportive din săli, stadioane sau față de emisiunile radio și televiziune, numărul mare de practicanți ai diferitelor forme organizate și neorganizate ale exercițiilor fizice, lărgirea ariei de afirmare a prestigiului sportului românesc peste hotare, sînt numai cîteva expresii ale funcției sociale pe care o are astăzi educația fizică și sportul în țara noastră.

Așadar, în anul didactic 1968—1969, apare pentru prima dată — în mod independent — în cadrul Universității populare București — cursul „SPORT ȘI EDUCAȚIE FIZICĂ" condus de Nicu Alexe — doctor în științe pedagogice, director al Centrului de Cercetări Științifice al C.N.E.F.S.

Deschizînd un curs pentru educație fizică și sport, în colaborare cu Consiliul Național Pentru Educație Fizică și Sport, Universitatea populară București — prodigioasă instituție de cultură a maselor, cu vechi tradiții în România — răspunde unei necesități obiective. De aici, și marele interes de care s-a bucurat vestea înființării cursului ca și primele reuniuni.

Tematica cursului se adresează unui public extrem de larg: de la tineri la vîrstnici, de la specialiști la diletanți. Varietatea temelor — care vor fi susținute de specialiști cu bogată experiență didactică și științifică — satisface, după părerea noastră, cele mai largi cerințe, pornind de la inițiere și pînă la perfecționarea post-universitară. Întreaga tematică este conjugată la epoca contemporană, datorită modernizării conținutului prelegerilor. Ieșirea lor din cadrul scolastic și orientarea parțial caleidoscopică amplifică interesul stîrnit în jurul cursului. Expunerile vor fi încheiate de filme documentare, artistice și științifice pe teme sportive.

În Atena antică exista întrucîtva o asemenea școală de educație fizică, denumită „Palestră" și ea era urmată de tineri care absolveau școala de gimnastsică și de chitară. În programul palestrei, pe lîngă probele practice de pentatlon erau prevăzute prelegeri și convorbiri pe teme politice și etico-filozofice.

Astăzi, în afara instituțiilor de specialitate (licee cu program de educație fizică, școli sportive, institute de învățămînt superior), înființarea unui curs de educație fizică și sport pe lîngă o „academie" culturală cu tradiții, cum este Universitatea populară București, reprezintă o cucerire a domeniului nostru, un nou izvor prin ale cărui șuvoaie vor curge idei, concepții și convingeri îndreptate toate cu stăruință către amplificarea personalității omului modern, către înfrumusețarea lui fizică și spirituală.

Pentru alegerea acestui drum, de un real folos ne-a fost ajutorul acordat de conducerea U.P.B. și cea a C.N.E.F.S. — cu colaborarea cărora se organizează și des-

fășoară cursul. În egală măsură, merită să subliniem și aportul unor pedagogi, medici, psihologi, ziariști ai redacției ziarului „Sportul" cu care consultîndu-ne, am reușit să întocmim o tematică realistă, interesantă și atrăgătoare.

Așadar, la 24 de ore de la închiderea celei de a 19-a ediții a Jocurilor Olimpice de la Ciudad de Mexico, populara aulă a sălii Dalles din Capitală a devenit în după-amiezile fiecărui început de săptămînă „palestră" a culturii sportive românești — specifică secolului 20.

Ne permitem să propunem ca și în alte orașe, în cadrul caselor de cultură a a tineretului, cele ale pionierilor, în uzine, fabrici, școli, universități, să se prezinte asemenea expuneri pentru a atrage un număr crescut de cursanți, în vederea lărgirii orizontului despre conceptul și rolul binefăcător al educației fizice și sportului care îl are asupra dezvoltării multilaterale a generației noastre.

În dorința de a atesta momentul istoric — pentru specialitatea noastră — în fața promițătoarei misiuni pe care o avem, expunem planul tematic cu numele cunoscuților lectori. care va străbate din acest an un itinerar nou, ținînd tot mai multe antene de recepție :

„Fenomenul sportiv și locul său în complexul social al lumii moderne". Expune : conf. univ. dr. Nicu Alexe.

„Izvoare și tradiții ale sportului românesc". Expune : conf. univ. dr. Emil Ghibu.

„Jocurile olimpice moderne și implicațiile lor sociale". Expune : Ioan Chirilă — ziarist.

„Jocurile olimpice antice și reeditarea lor modernă". Expune : Victor Bănciulescu — ziarist.

„Bolile civilizației, prevenirea și terapia lor prin educație fizică și sport". Expune : dr. Miron Georgescu.

„Cum se cîștigă un campionat mondial ?". Expune : conf. univ. Ioan Kunst-Ghermănescu.

„Dezvoltarea fizică a omului modern și influențarea sa prin educație fizică". Expune : prof. univ. dr. Adrian Ionescu.

„Educația fizică și sportul și locul lor în bugetul timpului liber al omului modern". Expune : asist. univ. Aculin Cazacu.

„Marile competiții sportive ale anului". Expune : Mircea Costea — ziarist.

„Longevitatea și practicarea continuă a exercițiilor fizice". Expune : prof. Virgil Ludu.

„Trofeele sportului românesc". Expune : Romulus Balaban — medic.

„Performanța sportivă și concepția contemporană de antrenament". Expune : prof. Corneliu Florescu.

„Dopajul în sport și lupta împotriva lui". Expune : dr. Ioan Drăgan.

„Informația sportivă". Expune : Emanoil Valeriu — ziarist.

„Filmul sportiv și problematica sa actuală". Expune : Eugen Popiță — regizor.

„Culturismul — academie modernă de înfrumusețare a corpului". Expune : prof. Lazăr Baroga.

„Adultul, frumusețea și sănătatea corpului său". Expune : dr. Alexandra Popovici.

„Interrelațiile sportului cu arta, literatura, muzica și științele exacte". Expune : prof. univ. Leon Teodorescu.

„Femeia și sportul". Expune : dr. Virginia Constantinescu.

„Gîndirea și șahul". Expune : Valeriu Chiose — ziarist.

„Potențialul biologic al omului, descoperit prin sportul de performanță". Expune : conf. univ. dr. Andrei Demeter.

„Educația sexuală a tineretului și activitatea lui sportivă". Expune : dr. Clement Baciu.

„Suporterii manifestațiilor sportive individuale și colective". Expune : Iudith Moscu — psiholog.

„Spectacolul sportiv și psihologia spectatorului". Expune : conf. univ. Mihai Epuran.

„Integrarea profesională și socială a sportivului de performanță". Expune : prof. Corneliu Răduț.

Toate expunerile vor fi urmate de filme documentare sau artistice din filmoteca C.N.E.F.S.

Lecțiile vor avea loc în sala Dalles în fiecare luni de la orele 17,30.

Lector univ. ALEXANDRU BIZIM
Asist. univ. ION TUDORAN
Lector univ. LUCIAN ZOICAN
Asist. univ. NICU STOICA
Asist. univ. MARTIN BIELZ

Universitatea — București

CONTRIBUȚII LA ÎMBUNĂTĂȚIREA ȘI ORIENTAREA CONȚINUTULUI LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ CU STUDENȚII ANULUI I

În etapa actuală de dezvoltare a societății, cînd progresele rapide ale științei și tehnicii fac ca automatizarea să înlocuiască pe o scară tot mai largă munca fizică, s-a ajuns la o limitare considerabilă a activității de mișcare. Rezultatele acestui proces au determinat o creștere a preocupărilor intelectuale față de cele fizice.

Acest mod de viață, cu exigențe sporite pentru latura psihică, afectează echilibrul biologic și determină în ultimă instanță o influență negativă asupra sănătății.

La studenți, această discordanță între cele două laturi este și mai pregnantă.

În condițiile actuale, educația fizică și sportul devin și mai necesare pentru menținerea echilibrului între efortul intelectual și cel fizic, pentru realizarea unei dezvoltări armonioase a omului.

În ultimul timp, s-a observat o neconcordanță între dezvoltarea fizică și pregătirea fizică, concluzie evidențiată atît la noi în țară cît și în celelalte țări. Acest lucru accentuează și mai mult funcția educației fizice, care trebuie să asigure prin conținutul ei stimuli biologici corespunzători unei juste dezvoltări și funcționări a organismului, folosind cele mai adecvate mijloace.

Din anul 1956 și pînă în prezent, eforturile muncii de cercetare științifică au fost îndreptate, în mare parte, spre determinarea nivelului de pregătire fizică a studenților atît la începutul activității, cît și la terminarea ei. Deși constatările au arătat insuficiența pregătirii fizice a tineretului nostru studios atît la intrare, cît și la terminarea cursului obligatoriu de educație fizică, nu s-au adoptat măsuri corespunzătoare rezolvării acestei situații.

În accepțiunea noastră, scopul acestui proces este asigurarea unei pregătiri fizice generale la o valoare corespunzătoare pentru întregul nostru tineret. Dacă acesta este scopul, adăugînd și faptul că studenții vin din școala medie cu o pregătire fizică slabă, el devine esențial și cu caracter obligatoriu pentru toate institutele de învățămînt superior.

Activitatea de educație fizică, ca proces pedagogic organizat, sistematic și continuu, dispune de multe mijloace pentru îndeplinirea obiectivelor sale. Aceste mijloace nu pot fi folosite întîmplător, indiferent de pregătirea colectivului, ci trebuie selecționate în

funcție de nivelul acestuia și de scopul urmărit. Altfel, ar părea o contradicție esențială între necesitate și posibilitate, situație care ar determina foarte multe compromisuri.

Dacă pregătirea fizică generală este esențială, înseamnă că pentru realizarea ei trebuie orientat conținutul întregului proces didactic. Faptul că acest lucru este normal își găsește justificare în concluziile atîtor ani de cercetare care indică concret valoarea acestei pregătiri.

Rezultatele obținute atît de studenți, cît și de studente după un an de activitate de educație fizică nu sînt în concordanță cu dezvoltarea lor fizică și cu necesitățile societății contemporane.

Astfel, în lucrarea „Unele aspecte privind nivelul de pregătire fizică a studenților din anul I al Universității București în perioada 1960—1965" *publicat în* „Sportul peste hotare" *nr. 10 din 1966 se arată că:* „Pregătirea fizică multilaterală, pe care o arată ansamblul celor patru probe atletice este deficitară. La studente, de exemplu, numai 482 din 2 883 au reușit să realizeze baremurile Insignei de polisportiv, baremuri care după părerea noastră trebuie să reflecte pregătirea minimă a tineretului patriei noastre".

Un motiv în plus, care reclamă necesitatea unei astfel de pregătiri, îl constituie și faptul că studenții anului I vin la facultăți cu un nivel de pregătire fizică foarte scăzut.

Tot în lucrarea amintită se arată: „Nivelul de pregătire a absolvenților de școli medii intrați în „Universitate" este în regres de la an la an, la majoritatea probelor cercetate (media rezultatelor la 1 000 m plat scade de la 3'54" în 1960, la 4'01" în 1964; la 100 m plat — studente, media rezultatelor scade de la 18,8 în 1960 la 19,4 în 1964)".

Perpetuarea acestei situații de fapt nu este întîmplătoare, deoarece cu masa de studenți care nu are o pregătire tehnică și fizică corespunzătoare se urmărește:

1. asigurarea pregătirii fizice generale corespunzătoare în cadrul căreia un capitol special îl ocupă pregătirea și trecerea probelor atletice atît în luna octombrie, cît și în luna mai.

2. Însușirea elementelor tehnico-tactice prevăzute în programa de învățămînt la disciplina sportivă care se predă la grupa respectivă.

Aceste obiective pot fi îndeplinite numai cu grupele „selecționate" (în adevăratul sens al cuvîntului) la care se poate realiza sportivizarea lecțiilor în bune condiții.

În acest sens, colectivul nostru apreciază că Instrucțiunile Ministerului Învățămîntului au fost greșit interpretate și aplicate în privința încadrării tuturor studenților să practice diferite ramuri de sport. Din această cauză, studenții slab pregătiți fizic și tehnic răspund cu greutate solicitărilor.

De asemenea, la grupele selecționate, numărul de 6—7 lecții (aproximativ 25 la sută din volumul total anual de ore) necesare pentru pregătirea și trecerea probelor atletice, reduc considerabil numărul de lecții afectate însușirii și perfecționării elementelor tehnico-tactice, specifice fiecărei ramuri de sport.

Față de această situație, cu toate strădaniile cadrelor didactice, cu diferite specializări, nivelul indicilor de creștere a pregătirii fizice a studenților rămîne încă scăzut, iar nivelul tehnic atins în disciplina predată este nesatisfăcător.

În vederea creșterii acestor indici de pregătire fizică a masei de studenți, ne-am propus îmbunătățirea conținutului lecțiilor. Pornind de la această idee am efectuat un experiment cu 13 grupe de studenți din anul I (4 grupe de fete și 9 grupe de băieți). În total, au fost supuși experimentului un număr de 230 de sutdenți.

Conținutul activității de educație fizică la aceste grupe a fost orientat spre un volum crescut de lucru adresat pregătirii fizice generale. Astfel, din timpul total de 100—110 minute al lecției am afectat acestei pregătiri peste 50 la sută. Atît toamna, cît și primăvara, am folosit ca mijloace de bază elemente din atletism: exerciții din școala alergării, săriturii și aruncării.

În perioada timpului nefavorabil, am folosit exerciții din gimnastica de bază (exerciții libere cu și la aparate, cu parteneri, cu îngreuire, izometrice). De asemenea, în ambele perioade am folosit jocuri dinamice și jocuri sportive.

Pentru verificarea posibilităților fizice ale studenților am stabilit următoarele baremuri de control (condiție de intrare în colocviu):

pentru studente: *flotări (8), sărituri în lungime de pe loc (1,70 m) și un exercițiu pentru musculatura abdominală executat la ladă (15 repetări);*

pentru studenți: *flotări (25), tracțiuni la bară (10), triplusalt de pe loc (7 m) și un exercițiu pentru musculatura abdominală executat la scara fixă din atîrnat (3 repetări).*

În afara mijloacelor folosite în cadrul lecțiilor, am indicat studenților un complex de exerciții care, efectuate acasă sau la cămin, să le completeze pregătirea, astfel :

Exerciții pentru forță în brațe

— *flotări executate în planuri diferite de înclinare ;*
— *exerciții cu gantere și haltere ;*
— *exerciții cu parteneri ;*
— *tracțiuni cu sprijin.*

Exerciții pentru musculatura abdominală

— *exerciții la scara fixă ;*
— *exerciții la sol ;*
— *exerciții cu îngreuiere.*

Exerciții pentru forță în picioare

— *genuflexiuni libere și cu îngreuiere ;*
— *ridicări pe vîrfuri (pe unul sau ambele picioare) ;*
— *sărituri.*

Aceste exerciții se adresau cu precădere forței, la care studenții erau mai deficitari, lucru constatat de noi la începutul anului.

În stabilirea complexelor de exerciții am ținut seama de ceea ce am urmărit și de condițiile de lucru existente la cămin (camere pentru pregătirea fizică) sau acasă (spațiu restrîns, utilaje minime și timp limitat). Precizăm că lucrul individual acasă al studenților ne-a ajutat foarte mult în rezolvarea sarcinilor lecției. Probele de control s-au dat în luna octombrie, ca baremuri intermediare și la sfîrșitul lunii aprilie. Pe parcursul anului universitar s-au efectuat diferite sondaje pentru verificarea felului cum studenții fac această pregătire.

Rezultatele înregistrate la aceste baremuri sînt următoarele :

Studente : *flotări (media în octombrie 3,8, media în mai — 8,9) ; săritura în lungime de pe loc (1,52—1,68 m) ; exerciții pentru musculatura abdominală (10,9—16,3).*

Studenți : *flotări (media în octombrie 17,6, media în mai — 25,4) ; tracțiuni (6,7—10,4) ; triplusalt de pe loc (6,49—7,13) ; exerciții pentru musculatura abdominală (0,7—3,5).*

Comparînd aceste rezultate cu mediile înregistrate pe „Universitate", la două probe constatăm următoarele :

— la flotări (fete), creșterea înregistrată la grupele experimentale este de 5,1, pe cînd la celelalte grupe din „Universitate" este de 4 (octombrie 2,9 — mai 6,9) ;

— la tracțiuni (băieți), creșterea înregistrată la grupele experimentale este de 3,7, iar la celelalte grupe din „Universitate" creșterea este de 1,8.

Lipsind posibilitatea de comparație, evidențiem totuși în mod deosebit creșterile înregistrate atît la flotări — studenți, cît și la exercițiul pentru musculatură abdominală studente și studenți.

La probele atletice grupele experimentale prezintă următoarele valori în comparație cu media înregistrată pe „Universitate" :

Tabelul nr. 1

Studente

	media grupelor experimentale			media pe „Universitate"		
octombrie		**mai**	**creștere**	**ostombrie**	**mai**	**creștere**
100 m	18,6	17,5	1,1	18,8	17,9	0,9
500 m	2′ 22″	2′ 09″	13′	2′ 20″	2′ 09″	11″
Săritura în lungime de pe loc	3,08 m	3,36 m	0,28 m	3,00 m	3,20 m	0,20 m
aruncarea greutății	5,13 m	5,82 m	0,69 m	5,07 m	5,54 m	0,47 m

Studenți					
media grupelor experimentale			media pe „Universitate“		
octombrie	mai	creștere	octombrie	mai	creștere
100 m 14,2	13,5	0,7	14,2	13,7	0,5
1 000 m 3′ 34″	3′ 20″	14″	3′ 35″,2	3′ 24″	11″ 2
săritura în lungime de pe loc	4,27 m 4,68 m	0,41 m	4,38 m	4,61 m	0,33 m
aruncarea greutății	8,00 m 8,88 m	0,88 m	8,14 m	9,07 m	0,93 m

După cum reiese din tabelul de mai sus, creșterile înregistrate la majoritatea probelor la grupele experimentale sînt superioare valorilor obținute de grupele de comparație din „Universitate“.

CONCLUZII

1. Avînd în vedere modul de viață contemporan, se accentuează și mai mult funcția educației fizice, a cărei eficacitate trebuie să asigure tineretului nostru o pregătire fizică corespunzătoare, în concordanță cu dezvoltarea sa.

2. Forma de organizare a grupelor de educație fizică corespunde cerințelor generale și constituie un salt calitativ, dar conținutul acestei activități nu rezolvă integral în etapa actuală scopul și sarcinile educației fizice în învățămîntul superior.

3. Mijloacele educației fizice trebuie selecționate în funcție de nivelul colectivului și de scopul urmărit pentru a nu apare contradicții între necesitate și posibilitate.

4. Față de nivelul de pregătire fizică cu care majoritatea studenților vin din licee, asigurarea unei pregătiri fizice generale corespunzătoare trebuie să capete un caracter obligatoriu.

5. Fixarea unor baremuri de control privind pregătirea fizică stimulează lucrul individual, creînd obișnuința pentru practicarea cu continuitate a educației fizice.

6. Alocarea unui volum de peste 50 la sută din timpul unei lecții pentru rezolvarea pregătirii fizice generale, ca obiectiv principal, s-a dovedit a fi mai util masei de studenți.

PROPUNERI

Pentru îmbunătățirea activității de educație fizică în învățămîntul superior propunem :

I. Forma organizatorică

a) Menținerea grupelor de educație fizică pe ramuri de sport, cu condiția unei selecționări exigente, în care să primeze în criteriul tehnic și anumiți indici de dezvoltare fizică capabili să asigure perspectiva creșterii acestor elemente, avîndu-se în vedere necesitățile cluburilor sportive universitare. Grupele selecționate trebuie să-și desfășoare procesul instructiv sub formă de antrenament, avînd ca obiectiv promovarea unor studenți în echipe cu nivel tehnic superior.

b) Studenții neîncadrați pe ramuri de sport trebuie să fie cuprinși în grupe de pregătire fizică generală care să-și desfășoare activitatea sub formă de lecții, desfășurate toamna și primăvara în aer liber, iar iarna în sală.

II. Conținutul

a) Conținutul antrenamentelor (cu grupele pe ramuri de sport) trebuie să fie orientat spre perfecționarea factorilor antrenamentului, pe baza unor obiective de performanță.

b) Lecțiile de pregătire fizică generală să aibă următorul conținut :

1. **exerciții de atletism (30 la sută din volumul anual)** — alergări pe teren plat, alergări de ștafetă, sărituri în lungime, alergări pe teren variat, sărituri în înălțime, aruncarea greutății ;

2. **exerciții din gimnastica de bază (30 la sută din volumul anual)** — exerciții libere, *exerciții cu aparate, exerciții ajutătoare folosind aparatele de gimnastică sportivă, exerciții cu caracter aplicativ, exerciții cu îngreuiere, exerciții cu partener ;*

3. **exerciții din gimnastica acrobatică și din gimnastica artistică pentru fete (20 la sută din volumul anual)** — rostogoliri în toate variantele, sărituri peste aparate, stînd pe cap, stînd *pe mîini, cilindru, legări de elemente, pași de dans, piruete, sărituri artistice, elemente de bază la bara de perete și exerciții cu aparate portative ;*

4. **jocuri sportive (20 la sută din volumul anual)**

În ceea ce privește atletismul trebuie să predomine alergările sub formă de repetări pe distanțe scurte în tempo de 3/4, 4/4, repetări pe distanțe de 80—120 m în tempo 2/4, 3/4, iar la sfîrșitul lecțiilor alergări pe teren variat în tempo moderat (fetele 2—3 minute, iar băieții 3—5 minute).

Referitor la mijloacele din gimnastica de bază, recomandăm folosirea metodelor care permit asigurarea unei intensități și volum de lucru corespunzător, iar la sfîrșitul lecțiilor în sală să se folosească jocurile dinamice cu elemente din exercițiile cu caracter aplicativ.

În ceea ce privește jocurile sportive, recomandăm alegerea unei singure discipline pentru fiecare grupă, ținînd seama de condițiile materiale și de dorințele studenților. Prin natura elementelor sale, jocul ales trebuie să contribuie la completarea pregătirii fizice generale. Indicăm în mod deosebit baschetul, handbalul și fotbalul.

III. **Normele de verificare**

a) **pentru grupele „selecționate" :**

— baremuri pentru calitățile fizice specifice ramurei respective ;

— norme pentru pregătirea tehnică specifică (la grupele „selecționate" considerăm că nu mai sînt necesare probele atletice, avînd în vedere numărul redus de lecții și faptul că acestea sînt suplinite de baremurile pentru calitățile fizice specifice).

b) **Pentru grupele de pregătire fizică generală :**

— norme atletice (100 m, 500—1 000 m, săritura în lungime și aruncarea greutății) care urmează să fie trecute la sfîrșitul lunii octombrie și în luna mai, sub formă de concurs ;

— baremuri pentru pregătirea fizică — fete — flotări (8), exerciții pentru musculatura abdominală executate la ladă (15) și săritura în lungime de pe loc (1,70 m) ; — băieți — flotări (25), tracțiuni (10), exerciții pentru musculatura abdominală executate la scara fixă (3), și triplusalt de pe loc (7 m).

În condițiile unor baremuri simple, se vor indica studenților și alte complexe de exerciții adresate dezvoltării vitezei și rezistenței pentru care se pot stabili baremuri corespunzătoare. Aceste exerciții se pot executa folosind condițiile existente în cămine.

De asemenea, în funcție de pregătirea grupei de studenți (reieșită din verificarea la probele de control) cadrele didactice vor stabili ce calitate fizică este deficitară și să indice complexe de exerciții în consecință.

Résumé

On a observé que la discordance, spécifique de nos jours, entre le développement intelectuel et physique est accentuée chez les étudiants. On a observé, aussi, une nonconcordance entre le développement physique et la préparation physique.

Etant donné que la réalisation d'une préparation physique à un degré corréspondant pour la jeunesse entière est éssentielle et obligatoire pour l'enseignement supérieur, on doit orienter en ce sens toute l'activite didactique.

En soutien de ces idéees, l'article fait des propositions concrétes des mesures qu'on doit prendre pour la réalisation de cette tâche.

Summary

One has noticed that the discordnce, characteristic for our days, between the development of the intelectual and that of the general physical growth is more pregnant at students.

One has also noticed a discordnce between the physicial growth and the physical training.

The emsuring of a general physical training at a coresponding level for all the young people is essential and obligatory for the higher education. This is the way the whole didactical process has to be directed.

By supporting these ideas, the present article makes concrete proposals of measures that have to be taken for their carring out.

NOUTĂȚI OLIMPICE

Întrucît Jocurile Olimpice de la Ciudad de Mexico au reunit, pe lîngă cei mai buni sportivi, autori ai atîtor recorduri mondiale și pe cei mai mari specialiști și antrenori din lume, care au pregătit acești sportivi, revista „Educație fizică și sport" invită antrenorii, medicii, specialiștii și sportivii participanți la olimpiadă să comenteze în paginile ei problemele tehnice și metodice ale antrenamentului, problemele de medicină și psihologie sportivă etc pentru a informa cititorii cu ultimele noutăți. Aceste materiale **vor fi publicate în cadrul unei noi rubrici a revistei noastre, intitulată „Noutăți olimpice".**

Revista „Educație fizică și sport" oferă consultații antrenorilor care se pregătesc pentru examenele de avansare, profesorilor de educație fizică care se pregătesc pentru examenele de grad, învățătorilor și suplinitorilor care predau educația fizică, sudenților de la cursul fără frecvență și tuturor celor care se pregătesc pentru examenul de admitere în I.E.F.S. și institutele pedagogice de educație fizică.

În acest scop, rugăm pe cei interesați să ne scrie ce ar dori să citească în cadrul rubricii „Opinii-consultații".

Consultațiile vor fi date în paginile revistei noastre de cadre cu mare experiență și competență.

Lector. univ. EUGENIA RAICU-BANCEA

Universitatea „Al. I. Cuza" — Iași

PROFESORUL VASILE NEGRUTZI

Născut la Iași, la 22 februarie 1847, Vasile Negrutzi urmează școala primară în orașul natal, după care se înscrie la „Școala de maeștri de gimnastică" ce funcționa în București pe lîngă „Societatea centrală română de gimnastică, arme și dare la semn". Aici l-a avut profesor pe Gheorghe Moceanu, despre meritele căruia pomenește și Nicolae Iorga, afirmînd că a fost un om de seamă al românilor.

Devenind maestru de gimnastică la vîrsta de 29 de ani, Vasile Negrutzi se întoarce la Iași, fiind numit la data de 1 aprilie 1880 la Liceul militar unde va rămîne pînă în anul 1884 cînd, din cauza unor neînțelegeri cu comandantul școlii, este destituit.

Doi ani mai tîrziu — la 1 octombrie 1886 — este reîncadrat la același liceu ca maestru de gimnastică, profesînd pînă la data de 7 octombrie 1915, cînd își dă demisia. Care va fi fost mobilul acestei proceduri nu avem știință, cert este însă faptul că abia prin luna octombrie a anului 1899 este numit la „Seminarul pedagogic" din Iași (care pe atunci era atașat Universității), pentru a conduce practica pedagogică a studenților. În sfîrșit, merită să mai consemnăm la biografia maestrului de gimnastică moldovean și faptul că, deși era tatăl și educatorul a șase copii, a avut o bogată activitate didactică și pedagogică care a durat aproape o jumătate de secol, adică nu numai pînă la vîrsta de 75 de ani cînd se pensionează (1923), ci și după aceea.

ACTIVITATEA ORGANIZATORICĂ ȘI DIDACTICĂ

Legat de tradițiile și obiceiurile de natură sportivă ale vremii, dar mai ales de numele dascălului său — ilustrul Gheorghe Moceanu — ieșeanul Vasile Negrutzi devine cunoscut în rîndul localnicilor și apoi în țară, printr-o bogată activitate organizatorică și didactică, printr-o muncă asiduă și, mai ales, prin cîteva acțiuni de îmbinare a spectacolului de gimnastică cu jocul și portul românesc — al căror inițiator a fost.

Despre unul din aceste „spectacole de propagandă" în care era prezentată echipa de gimnastică pregătită de maestru, se scriau în presa vremii următoarele: *„Aseară mare succes pentru Vasile Negrutzi și elevii săi. Toate numerele din program au fost*

frenetic aplaudate. Tinerii gimnastici: Chirilescu, Vinograschi, Th. Berescu, Neculau și Scriban au uimit publicul prin preciziunea, siguranța și abilitatea cu care au executat cele mai grele și mai îndrăznețe figuri.

Dumnealor au repurtat un adevărat triumf cu exercițiile sale (concepute de V. Negrutzi n. red.). *Trupa sub conducerea d-sale poate rivaliza fără teamă cu orice altă trupă străină*".

În „arta" sa, cum o va numi mai tîrziu, Vasile Negrutzi se dovedea a fi un maestru.

Succesele sale și ale elevilor săi trec repede granița țării. În anul 1893, V. Negrutzi pleacă cu elevii la expoziția de la Chicago unde face cunoscută arta mișcărilor din jocuri și gimnastică și frumusețea costumelor populare românești.

Cîțiva ani mai tîrziu, în 1902, pleacă la Paris cu o echipă de 10 elevi, unde prezintă un ansamblu de exerciții de gimnastică și dansuri naționale care, de asemenea, s-a bucurat de succes.

În cererea pe care Vasile Negrutzi o adresează primăriei municipiului Iași — solicitînd „un ajutor de 1 500 de lei, pentru a ameliora cheltuielile de deplasare", profesorul ieșean afirmă: „*Cred că voi fi bine văzut de responsanți (sic), precum (de) asemenea cred că voi ști a reprezenta Iașul în arta mea*".

La Paris, după cum se afirmă în aceeași cerere către primărie, componenții echipei purtau costume naționale atît pe stradă cît și la spectacol: „*Elevii vor avea ca ținută de oraș costume naționale de Piatra Neamț și la spectacol costume de Rucăr*".

Atît la Seminarul pedagogic — unde a fost numit de Ministrul Instrucțiunii Publice, cît și la Liceul internat și Liceul național din Iași — maestrul de gimnastică V. Negrutzi se distinge între celelalte cadre didactice ca fiind un bun pedagog, un bun organizator al tuturor serbărilor școlare de la sfîrșitul anului și al excursiilor în țară și peste hotare.

Concomitent cu munca didactică, Vasile Negrutzi mai desfășoară și o muncă de antrenor al secției de gimnastică de pe lîngă „Societatea de sport și muzică" din Iași, cu care organizează numeroase demonstrații pe scenele teatrului Sidoli, gratuit, doar în scopul popularizării sportului.

Participînd cu echipa la toate concursurile anuale ale federației de gimnastică, prof. V. Negrutzi — *cel care a pus bazele gimnasticii sportive de performanță în orașul Iași* — cîștigă medalia de aur pentru „Societatea de sport și muzică" pe anul 1910.

ACTIVITATEA PUBLICISTICĂ

Printre cei care au contribuit la îmbogățirea literaturii românești de specialitate se numără și profesorul ieșean Vasile Negrutzi — autor a două manuale de gimnastică — valoroase ca metodică pentru acea vreme dar și ca documentare și informare pentru zilele noastre. Primul, publicat în 1882 și intitulat: „Manual de gimnastică teoretică și practică (cu figuri) pentru clasele a II-a a școlilor militare și civile" și al doilea, „Manualul de gimnastică rațională de exerciții executate cu cîntece naționale și patriotice" apărut în anul 1908. Deși este intitulat „manual de gimnastică" adresat „tinerimii amatoare", pentru a putea executa exerciții „cu atracțiune și preciziune", primul manual al profesorului Negrutzi cuprinde, în cele 48 de pagini, descrieri și desene de exerciții și din alte sporturi: lupte, alergări, înot etc.

Neținînd seama de pretențiile de azi ale unui manual astfel intitulat, lucrarea prof. V. Negrutzi reprezintă un îndrumar prețios în ce privește indicațiile metodice în practicarea „gimnasticii instrumentale" (urcări la paralele, inele, trapez, pe scări de lemn și frînghie) sau la aparate și „gimnastica aeriană" sau acrobatică.

A doua publicație a lui V. Negrutzi intitulată „Manualul de gimnastică rațională executată cu cîntece naționale și patriotice" este dedicată lui Spiru Haret — Ministrul Cultelor și Instrucțiunii Publice — adică... „*primului om din țara noastră care s-a ocupat în mod serios de educațiunea fizică*".

Autorul clasifică exercițiile după vîrstă și sex, ținînd seama ca lecțiile să fie plăcute copiilor: „*Numai atunci elevii vor lucra cu dragoste în timpul lecției, dumneavoastră veți avea conștiința împăcată că v-ați făcut datoria. Așa veți găsi mulțumirea*". În exercițiile pe care le recomandă, el pune accentul pe puterea lor educativă asupra copiilor, arătînd însemnătatea acestora din trei puncte de vedere:

1. puterea educativă asupra dezvoltării atenției, despre care autorul arată că: „*S-au văzut copii dezordonați, care prin ajutorul gimnasticii au devenit cei mai atenți*

și disciplinați", descriind diferite exerciții de atenție și formații de șiruri și rînduri, mișcări pentru brațe, picioare și trunchi etc. ;

2. puterea educativă asupra sentimentului național, indicînd ca aceste exerciții să se execute cu fragmente din cîntece patriotice în 16 timpi, menite să dezvolte sentimentul național. Căci, după cum spune el, *„Copilul e o fire ușor entuziasmată (...) la care primele impresiuni prind în creerul lui în formațiune și dacă mișcările sînt în concordanță cu intonația muzicală copilul primește cu multă încredere aceste impresiuni. Copiii educați fizicește în sensul arătat vor deveni cu siguranță cetățeni deprinși să-și iubească neamul și patria"* ;

3. puterea educativă asupra dezvoltării fizicului în legătură cu frumusețea formelor. Autorul o explică prin influența lor asupra funcțiilor respiratorii, asupra formării normale și simetrice a organelor și membrelor, a frumuseții corpului, mai ales cînd sînt executate după muzică.

Cartea publicată în anul 1908 este superioară celei din 1882, fiind mai completă și, mai ales, bazată pe o experiență a multor ani, cum se afirmă în prefață : *„După 31 de ani de practică ca maestru de gimnastică la „Școala militară" și la mai multe școli secundare și chiar primare de băieți și fete, în care timp am încercat diferite exerciții culese din diferiți autori străini și după însăși tratatul meu de gimnastică apărut în anul 1882, cred că am căpătat experiența necesară pentru a aprecia care mișcări sînt folositoare elevilor, considerați din punct de vedere al vîrstei, așa ca ei să lucreze cu îndemn și dragoste în ora de gimnastică"*.

Manualul cuprinde modul de organizare a lecției de educație fizică descriind mișcări din cele trei părți ale lecției, care în bună parte se aseamănă cu cele de azi.

Schema lecției din cartea sa cuprinde mișcări de atenție, mișcări de ordine, ce corespund astăzi părții pregătitoare a lecției, exerciții de gimnastică acrobatică și la aparate, învățarea unor jocuri și sporturi pentru partea fundamentală și, însfîrșit, exerciții de revenire și relaxare pentru partea de încheiere.

ȘCOALA DE GIMNASTICĂ A LUI V. NEGRUTZI

Cunoscînd lipsa de cadre de specialitate și mai ales modificările legii nr. 1 din 1879, care menționa în art. 12 că „toate catedrele de gimnastică și scrimă se vor da prin concurs ca și la celelalte obiecte de învățămînt", profesorul Vasile Negrutzi, din inițiativă și fonduri proprii, deschide o școală de gimnastică în vechea capitală a Moldovei.

Evenimentul este marcat de cererea fondatorului adresată primăriei municipiului Iași : *„Subsemnatul, profesor de gimnastică și arme, văzînd că în țară lipsește o școală specială, am deschis o asemenea școală încă din anul 1884, martie 15, cu scopul de a da țării buni profesori în această artă și care profesori să nu fie scoși decît din mijlocul copiilor săraci și orfani, fără nici o plată din partea lor sau a părinților"*.

În planul de învățămînt al școlii intrau unele cunoștințe sumare de anatomie și igiena omului, restul timpului fiind ocupat de activitatea practică sau, cum spunea întemeietorul ei, *„Nu cu vorbe se dezvoltă fizicul... ci cu exerciții raționale care pot porni numai din pricepere și din dragoste de a fi totdeauna cu recunoașterea adevărului lucrurilor"*.

Lecțiile practice constau din dansuri naționale și din exerciții de gimnastică la aparate după sistemul de gimnastică german a lui Jahn și cel suedez al lui Ling. *„Gimnastica este chemată să satisfacă nevoia psihico-materială a naturii omului aproape pe aceeași treaptă cu higiena"*, afirmă profesorul Negrutzi și tot el este cel care consideră gimnastica o „artă", împărțind-o în patru părți principale :

I. gimnastica de mlădiere care cuprinde : luptele, piramidele și înotul ;

II. gimnastica cu aparate portative și cu diferite greutăți ;

III. gimnastica instrumentală de forță și curaj ;

IV. gimnastica de adresă și gimnastica aeriană.

Predarea lecțiilor practice și teoretice o făcea însuși Vasile Negrutzi. Calitățile sale de bun pedagog se pot deduce cu ușurință din indicațiile metodice pe care le dă în manuale : *„Trebuie să începem cu exercițiile cele mai ușoare pentru a putea executa în urmă pe cele grele"... „trebuie ales locul unde se fac exercițiile gimnastice : să fie șes, lipsit de pietre presărat cu nisip. Timpul de ordine să fie dimineața, cînd stomacul este liber și seara pe răcoare. Îmbrăcămintea ușoară și comodă. La gît ne descheiem.*

Stomacul să fie încins cu o cingătoare lată de patru degete. Nu vom bea apă cînd vom fi transpiraţi. După exerciţii ne vom îmbrăca cu hainele obişnuite şi ne vom preumbla. Nu e bine a exercita mişcări de forţă care ar trece peste puteri. Este bine a executa figuri de curaj".

Cu privire la sistemul de gimnastică aplicat în şcoală de V. Negrutzi — cel mai bine ne informează autorul într-un articol al său publicat în revista „Cultura Românească" în 1908, intitulat „Autocritica". *„Servindu-mă de sistemul Ling am procedat în predarea exerciţiilor de la simplu la compus, am arătat întîi părţile şi am executat exerciţiul, de la cunoscut la necunoscut. Ca formă (metodă) de învăţămînt am avut în vedere cea arătătoare şi aplicativă. Am zis că m-am servit de sistemul suedez, dar nu mai puţin şi de cel german. Acesta e criticabil într-atîta că întrebuinţează prea mult aparatele, paralelele şi verigile şi neglijează jocul care e mult mai folositor, e chiar superior exerciţiilor la aparate".*

„În al III-lea loc m-am servit de sistemul englez — cel mai bun laolaltă luat cu cel suedez".

Dar cine erau elevii care urmau la şcoala lui Vasile Negrutzi ? Din documentele vremii (fişe de înscriere, cataloage etc. existente la Arhivele statului — Iaşi) aflăm că elevii acestei şcoli erau recrutaţi pe baza unor probe de verificare a cunoştinţelor şi aptitudinilor, din diferite şcoli primare şi secundare ale Iaşului.

Din cererea sa adresată primarului municipiului la data de 11 februarie 1899, aflăm o mărturie cît se poate de interesantă : *„în timp de 15 ani* (de cînd a deschis şcoala n. red.) *am dat ţării peste 30 de profesori dintre elevii mei, care elevi dacă nu i-aş fi luat sub scutul meu ca să-i învăţ, puteau să devină periculoşi societăţii... căci cea mai mare parte dintre ei erau copii fără părinţi şi fără nici un căpătîi".*

Mijloacele de întreţinere a acestei şcoli erau minime. El face nenumărate cereri de ajutor către Primăria municipiului Iaşi, dintre care unele au fost soluţionate pozitiv. Altele în schimb au rămas la dosar ca elemente de arhivă, greutăţile materiale fiind suportate personal.

„Luam pîinea din gura copiilor mei şi o dădeam celor străini", scria într-una din cereri. *„Astăzi traiul devenind mai greu şi fiindcă am şase fete, nu-mi mai îngădui de a face acte de filantropie, pentru că şi salariul pe care-l am este mic în raport cu familia aşa mare ca să nu mai pot da voie de a mai da şi copiilor săraci".*

Vasile Negrutzi s-a izbit de mai multe greutăţi la Iaşi decît Gh Moceanu la Bucureşti, pentru că şcoala lui particulară n-a fost subvenţionată de nimeni, ci numai din cînd în cînd la insistenţele lui mai primea cîte un ajutor de la Primăria municipiului.

Nici Ministerul Cultelor şi al Instrucţiunii Publice nu a luat măsuri de asigurare a pregătirii viitoarelor cadre de educaţie fizică.

Abia din anul 1904 ministerul înfiinţează în mod oficial o şcoală autorizată menită să pregătească maestre şi maeştri de gimnastică la care îşi dă concursul şi Vasile Negrutzi în calitate de profesor de gimnastică.

Şcoala lui Vasile Negrutzi a constituit un început fructuos în ceea ce priveşte pregătirea cadrelor de specialitate pe timpul cînd nimeni nu se îngrijea de aceasta, cînd în învăţămînt erau oameni total nepregătiţi, străini de interesele învăţămîntului nostru.

CONCLUZII

Profesorul Vasile Negrutzi a fost primul maestru de gimnastică în Moldova, care prin munca sa neobosită, prin devotamentul, priceperea şi entuziasmul său, a ridicat pregătirea profesorilor de gimnastică pe o treaptă superioară. Împreună cu Gh. Moceanu, V. Negrutzi a pus bazele învăţămîntului în educaţia fizică, susţinînd ca profesorii de gimnastică să aibă o pregătire intelectuală şi un prestigiu egale cu ale celorlalţi profesori.

Cu toate că pe atunci maeştrii de gimnastică erau plătiţi mai puţin de 60 de lei pe lună decît ceilalţi profesori, de alte specialităţi, el propune totuşi ridicarea calificării profesionale şi printr-o pregătire multilaterală.

Acţiunile sale cele mai de seamă de-a lungul celor 43 de ani de activitate rămîn : înfiinţarea şcolii particulare de gimnastică, publicarea celor două manuale de gimnastică de performanţă din Iaşi.

Pentru toate aceste merite, profesorul Vasile Negrutzi a fost decorat cu „Medalia muncii clasa a II-a".

BIBLIOGRAFIE

1. NEGRUTZI V.: Fișă personală în, Arhivele Statului, Iași, dosar nr. 2, primărie, p. 8; vezi și op. cit. ordinul M.I. Nr. 14 915 din octombrie 1899; ordin de destituire Nr. 14 888; ordin de reîncadrare nr. 05768; Anuarul Liceului național, Iași, 1928; Anuarul Liceului internat, Iași, 1938.
2. * * * Evenimentul, nr. 186, 18 sept., Iași, 1893, pag. 3.
3. * * * Evenimentul, nr. 114, 19 iunie, Iași, 1893, pag. 3.
4. * * * Arhivele Statului, Iași, dosarele primăriei, 24 mai 1900, pag. 2.
5—6. NEGRUTZI V.: Manual de gimnastică rațională, Iași, 1908, pag. 6.

Résumé

Dans cette étude monographique, l'autrice prèsente, en base d'une ample documentation, l'activité du prof. Vasile Negruzzi, l'homme, le maître de gymnastique, le publiciste, celui qui a contribué, pendant plus de 43 années, au développement et à l'intensification du mouvement sportif de Iași au fin du XIX-ème siècle et du début du XX-ème.

Summary

Being based on a reach documentation, the author of this monographic study presents Prof. Vasile Negrutzi's activity, the man, master of gymnastics, publicist, the one who has contributed for over 43 years to the development and intensification of the sports movement in the city of Iassy during the end of the last century and the beginning of the 20-th.

meridiane

Doctor în litere MADELEINE GUILBERT — C.N.R.S.
Paris

PROBLEME ALE TIMPULUI LIBER ŞI ANCHETELE BUGETULUI-TIMP*

Ancheta pe care am condus-o în Franța, mai precis în regiunea pariziană, în colaborare cu Nicolas Lowit și Joseph Creusen confirmă mai întîi un fapt cunoscut (asupra căruia nu voi mai insista) și anume că ar fi greșit să se considere timp liber și timpul extra-profesional. Acesta din urmă, de fapt, cuprinde o mulțime de activități a căror natură și durată variază după subiecții observați dar al căror caracter obligatoriu este adesea așa de imperios ca acel al muncii profesionale: treburile casnice, îngrijirea copiilor sînt cel mai bun exemplu.

O a doua remarcă mă face să subliniez un alt element de dificultate în definiția timpului liber, ca și de altfel în cel al recreației, avînd în vedere caracterul său uneori subiectiv. Adesea este greu să clasifici într-un mod definitiv o ocupație într-o categorie dată. Pentru un subiect, de fapt, aceeași ocupație poate să aibă un caracter de constrîngere pe care nu îl are pentru un alt subiect. Traseul la ieșirea de la muncă, de exemplu, efectuat în aceleași condiții, poate să fie considerat de unul ca o sursă de desprindere de cotidian, o cale de îmbogățire, pentru altul, o oboseală care se adaugă la aceea a lucrului. În plus, pentru un același subiect și după împrejurări, o aceeași ocupație poate să îmbrace coloraturi diferite. O conversație, de exemplu, poate să fie, în unele cazuri, o destindere și în același timp poate să îmbrace și caracterul unui exercițiu intelectual greu, să fie constrîngătoare sau plictisitoare. O clasificare a ocupațiilor este desigur absolut necesară pentru definirea timpului liber și recreației și pentru evaluarea duratei lor. Nu trebuie să se piardă din vedere totuși că ea poate să aibă în unele cazuri un caracter arbitrar.

O a treia remarcă ne pune în prezența unui fapt pînă acum puțin studiat în anchetele buget-timp, dar căruia i-am acordat, în studiul recent de care am vorbit mai sus, o atenție deosebită și care, pentru definiția și evaluarea timpului liber și recreației capătă o mare importanță. Ocupațiile unei zile nu se succed forțat într-un mod liniar, fără să se împieteze unele pe altele. Ele pot să se suprapună sau să se acopere parțial în timp. Se poate citi în autobuz, ducîndu-te la lucru; se poate face menaj ascultînd radio. Exemple de acest gen sînt nenumărate. Am observat în ancheta noastră mai mult de 600 de feluri de cumuluri de două sau mai multe ocupații. Or, aceste schimbări de ocupații se dovedesc a fi mai frecvente în afara *orelor de lucru decît în* timpul *acestora. Este lesne de înțeles cum o asemenea stare de lucruri este susceptibilă de a nuanța noțiunea de timp liber și de recreație și de a ridica probleme cînd este vorba de a aprecia durata lor reală.*

Timpul de recreație, de exemplu, este timpul consacrat numai *recreațiilor. Acestuia trebuie să i se adauge timpul în care recreațiile sînt conjugate cu alte ocupații, oricare ar fi natura lor. Să nu rețină decît unele din aceste ocupații: considerați de exemplu ca un timp de recreație ascultarea radio-ului asociată cu tricotatul și ca „ne recreație", ascultarea radio-ului asociată cu lucrări de menaj ?.*

---

*) Referat prezentat în cadrul seminarului internațional „Timpul liber și recreația" — Havana (2—9 dec. 1966).

Am subliniat dinadins aceste dificultăți. În loc de a ne depărta de anchete buget-timp, ca suport al preocupărilor privind timpul liber și recreația, aceste dificultăți mi se par, din contra, să ne arate utilitatea. Numai o investigație concretă, care să ne redea prezența complexității reale a faptelor, poate să ne pună în gardă contra clasificărilor sau definițiilor de mai înainte. Voi adăuga de altfel că dacă anchetele buget-timp ridică dificultăți, în același timp ele ne aduc nu mai puține date de un interes extraordinar.

Este probabil că observații de același ordin, ca acelea pe care le-am formulat, ar putea să fie făcute în toate societățile. Este în același timp în afară de orice dubiu că problemele timpului liber și ale recreației nu pot să nu îmbrace, după societăți și chiar din cauza complexității definițiilor, aspecte specifice. Rapoartele dintre timpul de lucru și timpul liber pot fi diferite. În societățile pre-industriale, de exemplu, importanța organizării timpului liber pentru un număr mare de subiecți este aproape tot atît de mare ca și pentru totalitatea populației urbane, în societățile industriale. Variațiile de ordin cultural nu pot să nu intervină și pentru a modifica noțiunea de timp liber. De altfel trebuie văzut bine că liniile de separare între felurile de repartizare a bugetului-timp nu se situează, fără îndoială, numai între societățile industriale și societățile pe cale de dezvoltare. Nu s-ar putea constata, de la o țară pe cale de dezvoltare la alta, diferențe care țin de factori istorici, de gradul de industrializare, de gradul de urbanizare, de fenomene de culturalizare, de tradiție, de climat? Numai studii concrete efectuate paralel pot permite să se răspundă la aceste întrebări și să pună clar problemele timpului liber și recreațiilor în aspectele lor comune și în aspectele lor specifice pentru tipuri opuse sau pentru tipuri apropiate de societăți.

★

La recentul Congres Internațional de Sociologie de la Evian, am fost uimită să constat că printre țările care conduc actualmente anchete de bugete-timp (și ele sînt numeroase), țările socialiste sînt singurele care le-au întreprins în scopul de a se servi de ele la elaborarea măsurilor concrete destinate să transforme unele condiții ale vieții sociale. Importanța și fecunditatea unor cercetări într-o perspectivă de organizare a timpului liber și a recreațiilor merită a fi subliniate:

— Anchetele buget-timp efectuate în mod convenabil pot să permită, în interiorul unei aceleiași societăți, studii foarte avansate privind munca profesională, durata, structura, valoarea sa socială sau culturală. *Aceste studii duc la stabilirea comparațiilor după sex, profesie, vîrstă, după cum e vorba de o populație rurală sau urbană.*

— *Ele pot permite de asemenea să se aprecieze, pentru aceste diferite categorii de populație, natura și durata ocupațiilor obligatorii care se situează în afara timpului de lucru dar care nu pot fi socotite în timpul liber. Aceasta este foarte important în ceea ce privește femeile.*

— *Studiile buget-timp duc pe lîngă aceasta la o cunoaștere mai precisă a conținutului adevărat al timpului liber. Am arătat, la începutul expunerii, complexitatea acestei probleme.*

Este evident că numai un studiu concret poate să dea mijloacele de a aprecia, pentru diferitele categorii de subiecți, locul recreațiilor în timpul liber. Dar el permite, în același timp, să se cunoască importanța lor după sex, vîrstă, categoria social-profesională, de a evalua influența unor condiții de locuit, de echipament, de venit, de cercetare a interferențelor posibile între natura muncii profesionale și natura recreațiilor.

— *O cercetare asupra bugetului-timp poate, în fine, să fie însoțită de chestionare care permit să se culeagă părerea persoanelor interogate, să se cunoască greutățile lor, sugestiile lor, să se analizeze motivele preferințelor sau a reținerilor în fața dezvoltării unei asemenea forme de recreație.*

Este clar că toate aceste informații sînt de natură să sugereze fie măsuri concrete imediate, fie amenajări pe o perioadă mai lungă.

— *Ele pot să ajungă, mai întîi, să adopte soluții care tind să suprime cheltuielile de timp neraționale: îmbunătățirea transporturilor, de exemplu, îmbunătățirea instalațiilor pentru unele lucrări, îmbunătățirea instalațiilor pentru treburile casnice, dezvoltarea unor servicii colective. Timpul astfel cîștigat poate fi transferat în alte forme de lucru, mai utile din punct de vedere social. Cîștigurile asupra timpului de lucru pot de asemenea să ducă la mărirea duratei timpului liber. Și aici datele unui studiu concret pot să ajute la alegerea soluțiilor.*

— *Asemenea anchete pot de asemenea să arate necesitatea dezvoltării unor complexe (terenuri de sport, biblioteci etc.); ele pot să arate eventual că unele instalații*

existente sînt insuficient folosite, să ajute şi să caute cauzele, să sugereze îmbunătăţiri de orarii, de moduri de folosire nouă, de forme de organizare noi. Ele pot să arate necesitatea dezvoltării, în unele domenii, a formării de cadre.

Apare clar de-a lungul acestei enumerări, că datele culese cu ajutorul cercetărilor buget-timp prezintă imensul interes de a fi utilizabile de către toţi acei care se apleacă asupra problemelor de folosire a timpului liber şi a recreaţiilor: economişti, sociologi, urbanişti, educatori, instructori. Ele nu pot decît să favorizeze coordonarea necesară a lucrărilor lor.

Aş vrea să semnalez încă o folosire posibilă a acestor cercetări în domeniul care ne preocupă. Ele pot fi utile să testeze eficacitatea măsurilor luate, să măsoare amploarea transformărilor pe care s-au angajat să le promoveze. Repetarea la intervale regulate, din 5 în 5 ani de exemplu, a anchetelor precise şi limitate, destinate să măsoare schimbările intervenite în bugetul-timp al diferitelor categorii de populaţie nu ar fi de natură să arate măsura progreselor realizate şi, la nevoie, să sugereze corectări.

M-am mărginit în această intervenţie să insist asupra interesului pe care poate să-l prezinte, pentru studiu şi rezolvarea problemelor tratate în acest seminar, realizarea unui gen special de anchetă. Doresc deci ca preocupările relative pentru acest studiu, în desfăşurarea sa, în exploatarea sa, în folosirea sa, să ocupe un loc important în ansamblul lucrărilor noastre.

A XIX-A EDIŢIE A J.O. DE LA CIUDAD DE MEXICO – REZULTATELE ÎNTRECERILOR FINALE

ATLETISM

FEMININ

100 m:

1. **W. Tyus** (S.U.A.) 11,0 RO, RM
2. B. Ferrell (S.U.A.) 11,1
3. I. Szewinska (Polonia) 11,1
4. R. Boyle (Australia) 11,1
5. M. Bailes (S.U.A.) 11,3
6. D. Burge (Australia) 11,4

200 m:

1. **I. Szewinska** (Polonia) 22,5 RO, RM
2. R. Boyle (Australia) 22,7
3. J. Lamy (Australia) 22,8
4. B. Ferrell (S.U.A.) 22,9
5. N. Montandon (Franţa) 23,0
6. W. Tyus (S,U.A.) 23,0

400 m:

1. **C. Besson** (Franţa) 52,0 ROE
2. L. Board (Marea Britanie) 52,1
3. N. Pecenkina (U.R.S.S.) 52,2
4. J. Simpson (Marea Britanie) 52,5
5. A. Penton (Cuba) 52,7
6. J. Scott (S.U.A.) 52,7

800 m:

1. **M. Manning** (S.U.A.) 2:00,9 RO
2. ILEANA SILAI (ROMÂNIA) 2:02,5
3. M. Gommers (Olanda) 2:02,6
4. S. Taylor (Marea Britanie) 2:03,8
5. D. Brown (S.U.A.) 2:03,9
6. P. Lowe (Marea Britanie) 2:04,2

Stafeta 4 × 100 m:

1. **S.U.A.** (Ferrell, Bailes, Netter, Tyus) 42,8 RO, RM
2. CUBA 43,3
3. U.R.S.S. 43,4
4. Olanda 43,4
5. Australia 43,4
6. R.F.G. 43,6

80 m garduri:

1. **M. Caird** (Australia) 10,3 RO, RME
2. P. Kilborn (Australia) 10,4
3. Chi Cheng (Taivan) 10,4
4. Van Wolvelaere (S.U.A.) 10,5
5. K. Balzer (R.D.G.) 10,6
6. D. Straszynska (Polonia) 10,6

Săritura în înălţime:

1. **M. Rezkova** (Cehoslovacia) 1,82 m
2. A. Okorokova (U.R.S.S.) 1,80 m
3. V. Kozîr (U.R.S.S.) 1,80 m
4. J. Valentova (Cehoslovacia) 1,78 m
5. R. Schmidt (R.D.G.) 1,78 m
6. M. Faithova (Cehoslovacia) 1,78 m

Săritura în lungime:

1. **VIORICA VISCOPOLEANU** (ROMÂNIA) 6,82 m RO, RM
2. S. Sherwood (Marea Britanie) 6,68 m
3. T. Talişeva (U.R.S.S.) 6,66 m
4. B. Wieczorek (R.D.G.) 6,48 m
5. M. Barna (Polonia) 6,47 m
6. I. Becker (R.F.G.) 6,43 m

Aruncarea suliţei:

1. **A. Nemeth** (Ungaria) 60,36 m
2. MIHAELA PENEŞ (ROMÂNIA) 59,92 m
3. E. Janko (Austria) 58,04 m
4. M. Antal-Rudas (Ungaria) 56,38 m
5. D. Jaworska (Polonia) 56,06 m
6. N. Urbancici (Iugoslavia) 55,42 m

Aruncarea greutății:

1. **M. Gummel** (R.D.G.) 19,61 m RO, RM
2. M. Lange (R.D.G.) 18,78 m
3. N. Cijova (U.R.S.S.) 18,19 m
4. J. Lendvay (Ungaria) 17,78 m
5. R. Boy (R.D.G.) 17,72 m
6. I. Hristova (Bulgaria) 17,25 m

Aruncarea discului:

1. **LIA MANOLIU** (ROMÂNIA) 58,28 m RO
2. L. Westermann (R.F.G.) 57,76 m
3. J. Kontschek-Kleiber (Ungaria) 54,90 m
4. A. Otto (R.D.G.) 54,40 m
5. A. Popova (U.R.S.S.) 53,42 m
6. O. Connolly (S.U.A.) 52,96 m

Pentatlon:

1. **I. Beeker** (R.F.G.) 5 098 p.
2. L. Prokop (Austria) 4 966 p.
3. A. Toth (Ungaria) 4 959 p.
4. V. Tihomirova (U.R.S.S.) 4 927 p.
5. M. Bernholdt (R.F.G.) 4 890 p.
6. P. Winslow (S.U.A.) 4 877 p.

MASCULIN

100 m:

1. **Hines** (S.U.A.) 9,9 RO, RME
2. Miller (Jamaica) 10,0
3. Greene (S.U.A.) 10,0
4. Montez (Cuba) 10,1
5. Bambuck (Franța) 10,1
6. Pender (S.U.A.) 10,1

200 m:

1. **Smith** (S.U.A.) 19,8 RO, RM
2. Norman (Australia) 20,0
3. Carlos (S.U.A.) 20,0
4. Roberts (Trinidad — Tobago) 20,3
5. Bambuck (Franța) 20,5
6. Questad (S.U.A.) 20,6

400 m:

1. **Evans** (S.U.A.) 43,8 RO, RM
2. James (S.U.A.) 43,9
3. Freeman (S.U.A.) 44,4
4. Gakou (Senegal) 45,0
5. Jellinghaus (R.F.G.) 45,3
6. Bazabeh (Etiopia) 45,4

800 m:

1. **Doubell** (Australia) 1:44,3 RO, RME
2. Kiprugut (Kenya) 1:44,5
3. Ferell (S.U.A.) 1:45,4
4. Adams (R.F.G.) 1:45,8
5. Plachy (Cehoslovacia) 1:45,9
6. Fromm (R.D.G.) 1:46,2

1 500 m:

1. **Keyno** (Kenya) 3:34,9 RO
2. Ryun (S.U.A.) 3:37,8
3. Tümmler (R.F.G.) 3:37,9
4. Norpoth (R.F.G.) 3:42,5
5. Whetton (Marea Britanie) 3:43,8
6. Boxberger (Franța) 3:46,6

5 000 m:

1. **Gammoudi** (Tunisia) 14:05,0
2. Keyno (Kenya) 14:05,2
3. Temu (Kenya) 14:06,4
4. Martinez (Mexic) 14:10,8
5. Clarke (Australia) 14:12,4
6. Maresha (Etiopia) 14:17,6

10 000 m:

1. **Temu** (Kenya) 29:27,4
2. Wolde (Etiopia) 29:27,6
3. Gammoudi (Tunisia) 29:34,2
4. Martinez (Mexic) 29:35,0
5. Sviridov (U.R.S.S.) 29:42,2
6. Clarke (Australia) 29:44,8

Maraton:

1. **Wolde** (Etiopia) 2h 20:26,4
2. Kimihara (Japonia) 2h 23:31,0
3. Ryan (Noua Zeelandă) 2h 23:45,0
4. Akay (Turcia) 2h 25:18,8
5. Adcocks (Marea Britanie) 2h 25:33,0
6. Gebru (Etiopia) 2h 27:16,8

Ștafeta 4 × 100 m:

1. **S.U.A.** (Greene, Pender, Ray Smith, Hines) 38,2 RO, RM
2. Cuba 38,3
3. Franța 38,4 RE
4. Jamaica 38,4
5. R.D.G. 38,6
6. R.F.G. 38,7

Ștafeta 4 × 400 m:

1. **S.U.A.** (Mathews, Freeman, James, Evans) 2:56,1 RO, RM
2. Kenya 2:59,6
3. R.F.G. 3:00,5 RE
4. Polonia 3:00,5
5. Marea Britanie 3:01,2
6. Trinidad — Tobago 3:05,5

110 m garduri:

1. **Davenport** (S.U.A.) 13,3 ROE
2. Hall (S.U.A.) 13,4
3. Ottoz (Italia) 13,4 RE
4. Coleman (S.U.A.) 13,6
5. Trzmiel (R.F.G.) 13,6
6. Forssander (Suedia) 13,7

400 m garduri :

1. **Hemmery** (Marea Britanie) 48,1 RO, RM
2. Hennige (R.F.G.) 49,0
3. Sherwood (Marea Britanie) 49,0
4. Vanderstock (S.U.A.) 49,0
5. Skomorohov (U.R.S.S.) 49,1
6. Whitney (S.U.A.) 49,2

3 000 m obstacole :

1. **Biwot** (Kenya) 8 :51,0
2. Kogo (Kenya) 8 :51,6
3. Young (S.U.A.) 8 :51,8
4. **O'Brien** (Australia) 8 : 52,0
5. Morozov (U.R.S.S.) 8 :55,8
6. Jelev (Bulgaria) 8 :58,4

20 km marș :

1. **Golubnicii** (U.R.S.S.) 1h 33 :58,4
2. Pedraza (Mexic) 1h 34 :00,0
3. Smaga (U.R.S.S.) 1h 34 :03,4
4. Haluza (S.U.A.) 1h 35 :02,0
5. Sperling (R.D.G.) 1h 35 :27,2
6. Bartsch (U.R.S.S.) 1h 36 :16,8

50 km marș :

1. **Höhne** (R.D.G.) 4h 20 :13,6
2. Kiss (Ungaria) 4h 30 :17,0
3. Young (S.U.A.) 4h 31 :35,4
4. Selzer (R.D.G.) 4h 33 :09,8
5. Erik Lindberg (Suedia) 4h 34 :05,0
6. Vissini (Italia) 4h 36 : 33,2

Săritura în înălțime :

1. **Fosbury** (S.U.A.) 2,24 m RO
2. Carruthers (S.U.A.) 2,22 m
3. Gavrilov (U.R.S.S.) 2,20 m
4. Skvorțov (U.R.S.S.) 2,16 m
5. Brown (S.U.A.) 2,14 m
6. Crosa (Italia) 2,14 m

Săritura în lungime :

1. **Beamon** (S.U.A.) 8,90 m RO, RM
2. Beer (R.D.G.) 8,19 m
3. Boston (S.U.A.) 8,16 m
4. Ter-Ovanesian (U.R.S.S.) 8,12 m
5. Lepik (U.R.S.S.) 8,09 m
6. Crawley (Australia) 8,01 m

Săritura cu prăjina :

1. **Seagren** (S.U.A.) 5,40 m RO
2. Schiprowski (R.F.G.) 5,40 m
3. Nordwig (R.D.G.) 5,40 m
4. Papanicolau (Grecia) 5,35 m
5. Pennel (S.U.A.) 5,35 m
6. Bliznețov (U.R.S.S.) 5,30 m

Triplusalt :

1. **Saneev** (U.R.S.S.) 17,39 m RO, RM
2. Prudencio (Brazilia) 17,27 m
3. Gentile (Italia) 17,22 m
4. Walker (S.U.A.) 17,12 m
5. Dudkin (U.R.S.S.) 17,09 m
6. May (Australia) 17,02 m

Aruncarea suliței :

1. **Lusis** (U.R.S.S.) 90,10 m RO
2. Kinnunen (Finlanda) 88,58 m
3. Kulcsar (Ungaria) 87,06 m
4. Nikiciuk (Polonia) 85,70 m
5. Stolle (R.D.G.) 84,42 m
6. Nilson (Suedia) 83,48 m

Aruncarea greutății :

1. **Matson** (S.U.A.) 20,54 m
2. Woods (S.U.A.) 20,12 m
3. Guşcin (U.R.S.S.) 20,09 m
4. Hoffmann (R.D.G.) 20,00 m
5. Maggard (S.U.A.) 19,43 m
6. Komar (Polonia) 19,28 m

Aruncarea discului :

1. **Oerter** (S.U.A.) 64,78 m RO
2. Milde (R.D.G.) 63,08 m
3. Danek (Cehoslovacia) 62,92 m
4. Losch (R.D.G.) 62,12 m
5. Silvester (S.U.A.) 61,78 m
6. Carlsen (S.U.A.) 59,46 m

Aruncarea ciocanului :

1. **Zsivotski** (Ungaria) 73,36 m RO
2. Klim (U.R.S.S.) 72,82 m
3. Lovas (Ungaria) 69,78 m
4. Sugawara (Japonia) 69,78 m
5. Eckschmidt (Ungaria) 69,46 m
6. Kondraşov (U.R.S.S.) 69,08 m

Decatlon :

1. **Toomey** (S.U.A.) 8 193 p. RO
2. Walde (R.F.G.) 8 111 p.
3. Bendlin (R.F.G.) 8 064 p.
4. Avilov (U.R.S.S.) 7 909 p.
5. Kirst (R.D.G.) 7 861 p.
6. Wadel (S.U.A.) 7 692 p.

BASCHET — MASCULIN

1. **S.U.A.**
2. Iugoslavia
3. U.R.S.S.
4. Brazilia
5. Mexic
6. Polonia

BOX

Categoria semimuscă :

1. **Rodriguez** (Venezuela)
2. Yong Ju Jee (Coreea de sud)
3—4. Skrzypczak (Polonia) şi Marbley (S.U.A.)

Categoria muscă :

1. **Delgado** (Mexic)
2. Olech (Polonia)
3—4. Oliveira (Brazilia) şi Rwabogo (Uganda)

Categoria cocoş :

1. **Sokolov** (U.R.S.S.)
2. Mukwanga (Uganda)
3—4. Marioka (Japonia) şi Soon Kill Chang (Coreea de sud)

Categoria pană :

1. **Roldan** (Mexic)
2. Robinson (S.U.A.) — fără medalie
3—4. Waruingi (Kenya) şi Mihailov (Bulgaria)

Categoria semiuşoară :

1. **Ponnie** (S.U.A.)
2. Grudzien (Polonia)
3—4. CALISTRAT CUŢOV (ROMÂNIA) şi Vujin (Iugoslavia)

Categoria uşoară :

1. **Kulej** (Polonia)
2. Regueiferos (Cuba)
3—4. Nilson (Finlanda) şi Wallington (S.U.A.)

Categoria semimijlocie :

1. **Wolje** (R.D.G.)
2. Bessala (Camerun)
3—4. Musalimov (U.R.S.S.) şi Guilloti (Argentina)

Categoria mijlocie mică :

1. **Lagutin** (U.R.S.S.)
2. Garbey (Cuba)
3—4. Balwin (S.U.A.) şi Meyer (R.F.G.)

Categoria mijlocie :

1. **Finnegan** (Marea Britanie)
2. Kiseliov (U.R.S.S.)
3—4. Jones (S.U.A.) şi Zaragoza (Mexic)

Categoria semigrea :

1. **Pozniak** (U.R.S.S.)
2. ION MONEA (ROMÂNIA)
3—4. Dragan (Polonia) şi Stankov (Bulgaria)

Categoria grea :

1. **Forreman** (S.U.A.)
2. Chepulis (U.R.S.S.)
3—4. Bambini (Italia) şi Rorha (Mexic)

CAIAC — CANOE

FEMININ

Caiac simplu — 500 m :

1. **Piniaeva** (U.R.S.S.) 2 :11,09
2. Breuer (R.F.G.) 2 :12,71
3. VIORICA DUMITRU (ROMÂNIA) 2 :13,22
4. Smocke (S.U.A.) 2 :14,68
5. Vavrova (Cehoslovacia) 2 :14,78
6. Nüssner (Suedia) 2 :16,04

Caiac dublu — 500 m :

1. **R.F.G.** (Zimmermann, Esser) 1 :56,44
2. Ungaria (Pfeffer, Roznyöy) 1 :58,60
3. U.R.S.S. (Piniaeva, Seredina) 1 :58,61
4. ROMÂNIA (VIORICA DUMITRU, VALENTINA SERGHEI) 1 :59,17
5. R.D.G. (Kobus, Koftenberger) 2 :00,18
6. Olanda (Jaapies, Berger) 2 :02,02

MASCULIN

Caiac simplu — 1 000 m :

1. **Hesz** (Ungaria) 4 :02,63
2. Şaporenko (U.R.S.S.) 4 :03,58
3. Hansen (Danemarca) 4 :04,39
4. Suskiewicz (Polonia) 4 :06,36
5. Petersson (Suedia) 4 :07,86
6. Mara (Cehoslovacia) 4 :09,35

Caiac dublu — 1 000 m :

1. **U.R.S.S.** (Şaporenko, Morozov) 3 :37,54
2. Ungaria (Giczi, Timar) 3 :38,44
3. Austria (Seybold, Pfaff) 3 :40,71
4. Olanda (Hoekstra, Geurts) 3 :41,36
5. Suedia (Andersson, Utterberg) 3 :41,94
6. ROMÂNIA (VERNESCU, SCIOTNIC) 3 :45,18

Caiac 4—1 000 m :

1. **Norvegia** 3 :14,38
2. ROMÂNIA (CALENIC, D. IVANOV, ŢURCAS, H. IVANOV) 3 :14,81
3. Ungaria 3 :15,10

4. Suedia 3 : 16,68
5. Finlanda 3 :17,28
6. R.D.G. 3 :18,03

Canoe simplu — 1 000 m :

1. **Tatay** (Ungaria) 4 :36,14
2. Lewe (R.F.G.) 4 :38,21
3. Galkov (U.R.S.S.) 4 :40,42
4. Cvrtescka (Cehoslovacia) 4 :40,74
5. Lubenov (Bulgaria) 4 :43,43
6. Emannuelsson (Suedia) 4 :45,80

Canoe dublu — 1 000 m :

1. ROMÂNIA (PATZAICHIN, COVALIOV) 4 :07,18
2. Ungaria (Wichman, Petrikowicz) 4 :08,77
3. U.R.S.S. (Prokopeț, Zamotin) 4 :11,30
4. Mexic (Martinez, Altamirano) 4 :15,29
5. Suedia (Lindelöff, Seindlitz) 4 :16,60
6. R.D.G. (Harpke, Wagner) 4 :22,53

CANOTAJ ACADEMIC

MASCULIN

Skif simplu :

1. **Wienese** (Olanda) 7 :47,80
2. Meisner (R.F.G.) 7 :51,00
3. Demiddi (Argentina) 7 :57,19
4. Van Blom (S.U.A.) 8 :00,51
5. Hill (R.D.G.) 8 :06,09
6. Dwan (Marea Britanie) 8 :13,75

Skif 2 fără cîrmaci :

1. **R.D.G.** (Lucke, Bothe) 7 :26,56
2. S.U.A. 7 :26,71
3. Danemarca 7 :31,84
4. Austria 7 :41,80
5. Elveția 7 :46,79
6. Olanda fără timp

Skif 2 + 1 :

1. **Italia** (Baran, Sambo + Cipolla) 8 :04,81
2. Olanda 8 :06,80
3. Danemarca 8 :08,07
4. R.D.G. 8 :08,22
5. S.U.A. 8 :12,60
6. R.F.G. 8 :41,51

Skif 2 vîsle :

1. **U.R.S.S.** (Sass, Timoșinin) 6 :51,82
2. Olanda 6 :52,80
3. S.U.A. 6 :54,21
4. Bulgaria 6 :58,48
5. R.D.G. 7 :04,92
6. R.F.G. 7 :20,20

Skif 4 fără cîrmaci :

1. **R.D.G.** (Forberger, Ghahn, Ruhle, Schubert) 6 :39,18
2. Ungaria 6 :41,64
3. Italia 6 :44,01
4. Elveția 6 :45,78
5. S.U.A. 6 :47,70
6. R.F.G. 7 :08,22

Skif 4 + 1 :

1. **Noua Zeelandă** : (Joyce, Storey, Collige, Cole + Dickie) 6 :45,62
2. R.D.G. 6 :48,20
3. Elveția 6 :49,04
4. Italia 6 :49,54
5. S.U.A. 6 :51,41
6. U.R.S.S. 7 :00,00

Skif 8 + 1 :

1. **R.F.G.** (Meyer, Schreier, Henning, Ulbricht Hottenrot, Hirschfelder, Sibert, Bose + Thiersch) 6 :07,00
2. Australia 6 :07,98
3. U.R.S.S. 6 :09,11
4. Noua Zeelandă 6 : 10,43
5. Cehoslovacia 6 :12,17
6. S.U.A. 6 :14,34

CĂLĂRIE

Proba completă individual :

1. **Guyon** pe ,,Piton" : (Franța) 38,86 p. pen.
2. Allhusen pe ,,Lochinvar" (Marea Britanie) 41,61 p. pen.
3. Page pe ,,Foster" (S.U.A.) 52,31 p. pen
4. Meade (Marea Britanie) 64,6 p. pen.
5. Jones (Marea Britanie) 68,96 p. pen.
6. Wofford (S.U.A.) 74,06 p. pen.

Proba completă pe echipe :

1. **Marea Britanie** 175,93 p. pen.
2. S.U.A. 245,87 p. pen.
3. Australia 331,26 p. pen.
4. Franța 505,83 p. pen.
5. R.F.G. 518, 22 p. pen.
6. Mexic 631,56 p. pen.

Dresaj individual :

1. **Kizimov** pe ,,Igor" (U.R.S.S.) 1 572 p.
2. Neckerman pe ,,Mariano" (R.F.G.) 1 546 p.
3. Klimke pe ,,Dux" (R.F.G.) 1 537 p.
4. Kalita pe ,,Absint" (U.R.S.S.) 1 519 p.
5. Kohler pe ,,Neuschnee" (R.D.G.)1 475 p.
6. E. Petușkova pe ,,Pepel" (U.R.S.S.) 1 471 p.

Dresaj pe echipe :

1. **R.F.G.** (Neckermann pe ,,Mariano", L. Lisenhoff pe ,,Piaff", Klimke pe ,,Dux") 2699 p.
2. U.R.S.S. (Kizimov, E. Petuşkova, Kalita) 2 657 p.
3. Elveţia (Chamartin, M. Gossweiler, Fischer) 2 547 p.
4. R.D.G. 2 357 p.
5. Marea Britanie 2 332 p.
6. Chile 2 015 p.

Proba de obstacole individual :

1. **Steinkraus** pe ,,Snowbound" (S.U.A.) 4 p.
2. M. Coakes pe ,,Stoller" (Marea Britanie) 8 p.
3. Broome pe ,,Mister" (Marea Britanie) 12 p.
4. Chapot pe ,,San Lucas" (S.U.A.) 12 p.
5. Winkler pe ,,Enigm" (R.F.G.) 12 p.
6. Elder pe ,,The Emmigrant" (Canada) 12 p.

Proba de obstacole pe echipe :

1. **Canada** (Garyford pe ,,Big Dee", Day pe ,,Canada Club", Elder pe ,,The Emmigrant") 102,75 p.
2. Franţa (Rozier pe ,,Quo Vadis", Lefevre pe ,,Rocket", P. d'Oriola pe ,,Nagir") 110,50 p.
3. R.F.G. (Schriddle pe ,,Dozent", Shockemöhle pe ,,Donald Rex", Winkler pe ,,Enigm") 117,25 p.
4. S.U.A. 117,50 p.
5. Italia 129,25 p.
6. Elveţia 136,75 p.

CICLISM

100 km contratimp pe echipe :

1. **Olanda** (Den Hartog, Krekels, Pijnen, Zoetemelk) — 2 h 07 :49,06 (medie orară 47,081 km)
2. Suedia 2 h 09 :26,60
3. Italia 2 h 10 :18,74
4. Danemarca 2 h 12 ;41,41
5. Mexic 2 h 14 :08,44
6. Norvegia 2 h 14 :32,85

1 000 m cu start de pe loc :

1. **Trentin** (Franţa) 1 :03,91 (medie orară 56,338 km) RO, RM
2. Fredborg (Danemarca) 1 :04,61
3. Kieczkowski (Polonia) 1 :04,63
4. Sartori (Italia) 1 :04,65
5. Gibbon (Trinidad-Tobago) 1 :04,66
6. Loeveseyn (Olanda) 1 :04,84

Urmărire pe echipe :

1. **Danemarca**
2. R.F.G. — descalificată
3. Italia
4. U.R.S.S.

Viteză tandem :

1. **Franţa** (Morelon—Trentin)
2. Olanda (Jansen—Loevesijn)
3. Belgia (Van Laucker — Grens)
4. Italia (Boghetti—Gorini)

Viteză :

1. **Morelon** (Franţa)
2. Turrini (Italia)
3. Trentin (Franţa)
4. Phakadze (U.R.S.S.)

Urmărire individuală 4 000 m :

1. **Rebillard** (Franţa)
2. Frey (Danemarca)
3. Kurmann (Elveţia)
4. Bylsma (Austria)

Proba de fond — 196 km :

1. **Vianelli** (Italia) 4h 41 :25,0
2. Mortensen (Danemarca) 4h 43 :00,0
3. Petersson (Suedia) 4h 43 :20,0
4. Abrahamian (Franţa) 4h 43 :20,0
5. Pijnen (Olanda) 4h 43 :20,0
6. Monsére (Belgia) 4h 43 :20,0

FOTBAL

1. **Ungaria**
2. Bulgaria
3. Japonia
4. Mexic

GIMNASTICA

FEMININ

Clasament pe echipe :

1. **U.R.S.S.** 382,85 p.
2. Cehoslovacia 382,20 p.
3. R.D.G. 379,10 p.
4. Japonia 375,45 p.
5. Ungaria 369,80 p.
6. S.U.A. 369,75 p.

Individual compus :

1. **V. Ceaslavska** (Cehoslovacia) 78,25 p.
2. Z. Voronina (U.R.S.S.) 76,85 p.
3. N. Kucinskaia (U.R.S.S.) 76,75 p.
4. L. Petrik (U.R.S.S.) 76,70 p.
5. E. Zuchold (R.D.G.) 76,70 p.
6. K. Janz (R.D.G.) 76,55 p.

Sărituri :

1. **V. Ceaslavska** (Cehoslovacia) 19,775 p.
2. E. Zuchold (R.D.G.) 19,625 p.
3. Z. Voronina (U.R.S.S.) 19,500 p.
4. M. Krajcirova (Cehoslovacia) 19,475 p.
5. N. Kucinskaia (U.R.S.S.) 19,375 p.
6. M. Sklenickova (Cehoslovacia) 19,325 p.

Paralele :

1. **V. Ceaslavska** (Cehoslovacia) 19,650 p.
2. K. Janz (R D.G.) 19,500 p.
3. Z. Voronina (U.R.S.S.) 19,425 p.
4. B. Rimnakova (Cehoslovacia) 19,350 p.
5. E. Zuchold (R.D.G.) 19,325 p.
6. M. Sklenickova (Cehoslovacia) 18,200 p.

Bîrnă :

1. **N. Kucinskaia** (U.R.S.S.) 19,650 p.
2. V. Ceaslavska (Cehoslovacia) 19,595 p.
3. L. Petrik (U.R.S.S.) 19,250 p.
4. K. Janz (R.D.G.) 19,225 p.
5. L. Metheny (S.U.A.) 19,225 p.
6. E. Zuchold (R.D.G.) 19,150 p.

Sol :

1. **V. Ceaslavska** (Cehoslovacia) 19,675 p.
1. **L. Petrik** (U.R.S.S.) 19,675 p.
3. N. Kucinskaia (U.R.S.S.) 19,650 p.
4. Z. Voronina (U.R.S.S.) 19,550 p.
5. O. Karasiova (U.R.S.S.) 19,325 p.
6. B. Rimnakova (Cehoslovacia) 19,325p.

MASCULIN

Clasamentul pe echipe :

1. **Japonia** 575,90 p.
2. U.R.S.S. 571,10 p.
3. R.D.G. 557,15 p.
4. Cehoslovacia 557,10 p.
5. Polonia 555,40 p.
6. Iugoslavia 550,75 p.

Individual compus :

1. **S. Kato** (Japonia) 115,90 p.
2. Voronin (U.R.S.S.) 115,85 p.
3. Nakayama (Japonia) 115,65 p.
4. Kenmotsu (Japonia) 114,90 p.
5. T. Kato (Japonia) 114,85 p.
6. Diomidov (U.R.S.S.) 114,10 p.

Sărituri :

1. **Voronin** (U.R.S.S.) 19,000 p.
2. Endo (Japonia) 18,950 p.
3. Diomidov (U.R.S.S.) 18,925 p.
4. T. Kato (Japonia) 18,775 p.
5. Nakayama (Japonia) 18,725 p.
6. Kenmotsu (Japonia) 18,650 p.

Paralele :

1. **Nakayama** (Japonia) 19,475 p.
2. Voronin (U.R.S.S.) 19,425 p.
3. Klimenko (U.R.S.S.) 19,225 p.
4. S. Kato (Japonia) 19,200 p.
5. Kenmotsu (Japonia) 19,175 p.
6. Kubicka (Cehoslovacia) 18,950 p.

Bară :

1. **Nakayama** (Japonia) 19,550 p.
1. **Voronin** (U.R.S.S.) 19,550 p.
3. Kenmotsu (Japonia) 19,375 p.
4. Köste (R.D.G.) 19,225 p.
5. Diomidov (U.R.S.S.) 19,150 p.
6. Endo (Japonia) 19,025 p.

Sol :

1. **S. Kato** (Japonia) 19,475 p.
2. Nakayama (Japonia) 19,400 p.
3. T. Kato (Japonia) 19,275 p.
4. Tsukahara (Japonia) 19,150 p.
5. Karasiov (U.R.S.S.) 18,940 p.
6. Kenmotsu (Japonia) 18,925 p.

Cal :

1. **Cerar** (Iugoslavia) 19,325 p.
2. Olli (Finlanda) 19,225 p.
3. Voronin (U.R.S.S.) 19,200 p.
4. Kubica (Polonia) 19,150 p.
5. Kenmotsu (Japonia) 19,050 p.
6. Klimenko (U.R.S.S.) 18,950 p.

Inele :

1. **Nakayama** (Japonia) 19,450 p.
2. Voronin (U.R.S.S.) 19,325 p.
3. S. Kato (Japonia) 19,225 p.
4. Tsukahara (Japonia) 19,125 p.
5. T. Kato (Japonia) 19,050 p.
6. Diomidov (U.R.S.S.) 18,975 p.

HALTERE

Categoria cocoș :

1. **Nassiri** (Iran) 367,5 kg RO, RM
2. Földy (Ungaria) 367,5 kg
3. Trebicki (Polonia) 357,5 kg
4. Cetin (U.R.S.S.) 352,5 kg
5. Ichinoseki (Japonia) 350 kg
6. Baez (Porto Rico) 345 kg

Categoria pană :

1. **Yoshinobu Miyake** (Japonia) 392,5 kg
2. Sanidze (U.R.S.S.) 387,5 kg
3. Yoshiyuke Miyake (Japonia) 385 kg
4. Wojnowski (Polonia) 382,5 kg
5. Nowak (Polonia) 375 kg
6. Delnavi (Iran) 365 kg

Categoria ușoară :

1. **Baszanowski** (Polonia) 437,5 kg
2. Jalayer (Iran) 422,5 kg
3. Zielinski (Polonia) 420 kg
4. Hatta (Japonia) 417,5 kg
5. Shin-hee (Coreea de Sud) 412,5 kg
6. Bagocs (Ungaria) 412,5 kg

Categoria semimijlocie :

1. **Kurenţov** (U.R.S.S.) 475 kg
2. Ohuchi (Japonia) 455 kg
3. Bakos (Ungaria) 440 kg
4. Knipp (S.U.A.) 437,5 kg
5. Lee (Coreea de Sud) 4375 kg,
6. Dittrich (R.D.G.) 437,5 kg

Categoria mijlocie :

1. **Seliţki** (U.R.S.S.) 485 kg RO
2. Beliaev (U.R.S.S.) 485 kg
3. Ozimek (Polonia) 472,5 kg
4. Veres (Ungaria) 472,5 kg
5. Arnold (R.D.G.) 467,5 kg
6. Zdražila (Cehoslovacia) 442,5 kg

Categoria semigrea :

1. **Kangasniemi** (Finlanda) 517,5 kg
2. Talts (U.R.S.S.) 507,5 kg
3. Golab (Polonia) 495 kg
4. Johansson (Suedia) 492,5 kg
5. Kailajärvi (Finlanda) 485 kg
6. Nemeszamyi (Ungaria) 482,5 kg

Categoria grea :

1. **Jabotinski** (U.R.S.S.) 572,5 kg
2. Reding (Belgia) 555 kg
3. Dube (S.U.A.) 555 kg
4. Rieger (R.D.G.) 532,5 kg
5. Mang (R.F.G.) 525 kg
6. Lindroos (Finlanda) 495 kg

Categoria 87 kg :

1. **Gurevici** (U.R.S.S.)
2. Jigjid (Mongolia)
3. Gardjev (Bulgaria)
4. Peckman (S.U.A.)
5. Gursoi (Turcia)
6. Daring (R.F.G.)

Categoria 97 kg :

1. **Ayik** (Turcia)
2. Lomidze (U.R.S.S.)
3. Csatari (Ungaria)
4. Mustafov (Bulgaria)
5. Khorioogyn (Mongolia)
6. Lewis (S.U.A.)

Categoria peste 97 kg :

1. **Medved** (U.R.S.S.)
2. Dmaliev (Bulgaria)
3. Dietrich (R.F.G.)
4. ŞTEFAN STÎNGU (ROMÂNIA)
5. Kristoff (S.U.A.)
6. Anvari (Iran)

NATAŢIE

FEMININ

100 m liber :

.1 **J. Henne** (S.U.A.) 60,0
2. S. Pedersen (S.U.A.) 60,3
3. L. Gustavson (S.U.A.) 60,3
4. M. Lay (Canada) 60,5
5. M. Grunnert (R.D.G.) 61,0
6. A. Jackson (Marea Britanie) 61,0

200 m liber :

1. **D. Meyer** (S.U.A.) 2 :10,5 RO
2. J. Henne (S.U.A.) 2 :11,0
3. J. Barkman (S.U.A.) 2 :11,2
4. G. Wetzko (R.D.G.) 2 :12,3
5. M. Segrt (Iugoslavia) 2 :13,3
6. C. Mandonnaud (Franţa) 2 :14,9

400 m liber :

1. **D. Meyer** (S.U.A.) 4 :31,8 RO
2. L. Gustavson (S.U.A.) 4 :35,5
3. K. Moras (Australia) 4 :37,0
4. P. Kruse (S.U.A.) 4 :37,2
5. G. Wetzko (R.D.G.) 4 :40,2 RE
6. T. Ramirez (Mexic) 4 :42,2

800 m liber :

1. **D. Meyer** (S.U.A.) 9 :24,0 RO
2. P. Kruse (S.U.A.) 9,35,7
3. M. Ramirez (Mexic) 9 :38,5
4. K. Moras (Australia) 9 :38,6
5. P. Caretto (S.U.A.) 9 :51,3
6. A. Coughlan (Canada) 9 :56,4

4×100 m liber :

1. **S.U.A.** (J. Barckman, L. Gustavson, S. Pedersen, J. Henne) 4 :02,5 RO
2. R.D.G. (G. Wetzko, R. Krause, U. Schmuck, M. Grunnert) 4 :05,7 RE
3. Canada (A. Coughlan, M. Corson, E. Tenner, M. Lay) 4 :07,2
4. Australia 4 :08,7
5. Ungaria 4 :11,0
6. Japonia 4 :13,6

100 m bras :

1. **D. Bjedov** (Iugoslavia) 1 :15,8 RO
2. G. Prozumenşcikova (U.R.S.S.) 1 :15,9

3. S. Wichman (S.U.A.) 1 :16,1
4. U. Frommster (R.F.G.) 1 :16,2
5. C. Ball (S.U.A.) 1 :16,7
6. Nakagawa (Japonia) 1 :17,0

200 m bras :

1. **S. Wichman** (S.U.A.) 2 :44,4 RO
2. D. Bjedov (Iugoslavia) 2 :46,4
3. G. Prozumenşcikova (U.R.S.S.) 2 :47,0
4. A. Grebenikova (U.R.S.S.) 2 :47,1
5. C. Jamieson (S.U.A.) 2 :48,4
6. S. Babanina (U.R.S.S.) 2 :48,4

100 m spate :

1. **K. Hall** (S.U.A.) 1 :06,2 RO, RM
2. E. Tanner (Canada) 1 :06,7
3. J. Swagerty (S.U.A.) 1 :08,1
4. K. Moore (S.U.A.) 1 :08,3
5. A. Gyarmaty (Ungaria) 1 :09,1
6. L. Watson (Australia) 1 :09,1

200 m spate :

1. **P. Watson** (S.U.A.) 2 :24,8 RO
2. E. Tanner (Canada) 2 :27,4
3. K. Hall (S.U.A.) 2 :28,9
4. L. Watson (Australia) 2 :29,5
5. W. Burrell (Marea Britanie) 2 :32,3
6. Z. Gasparac (Iugoslavia) 2 :33,5

100 m delfin :

1. **McClements** (Australia) 65,5
2. E. Daniel (S.U.A.) 65,8
3. S. Shields (S.U.A.) 66,2
4. A. Kok (Olanda) 66,2
5. A. Gyarmaty (Ungaria) 66,8
6. H. Hustede (R.F.G.) 66,9

200 m delfin :

1. **A. Kok** (Olanda) 2 :24,7 RO
2. H. Lindner (R.D.G.) 2 :24,8
3. E. Daniel (S.U.A.) 2 :25,9
4. T. Hewitt (S.U.A.) 2 :26,2
5. H. Hustede (R.F.G.) 2 :27,9
6. D. Giebel (S.U.A.) 2 :31,7

200 m mixt :

1. **C. Kolb** (S.U.A.) 2 :24,7 RO
2. S. Pedersen (S.U.A.) 2 :28,8
3. J. Henne (S.U.A.) 2 :31,4
4. S. Steinbach (R.D.G.) 2 :31,4
5. Y. Nishigawa (Japonia) 2 :33,7
6. M. Seydel (R.D.G.) 2 :33,7

400 m mixt :

1. **C. Kolb** (S.U.A.) 5 :08,5 RO
2. L. Vidali (S.U.A.) 5 :22,2
3. S. Steinbach (R.D.G.) 5 :25,3
4. S. Pedersen (S.U.A.) 5 :25,8
5. S. Ratcliffe (Marea Britanie) 5 :30,5
6. M. Seydel (R.D.G.) 5 :32,0

4 × 100 m mixt :

1. **S.U.A.** (Hall, Ball, Daniels, Pedersen) 4 :28,3 RO, RM
2. Australia (Watson, Playfair, McClements, Steinbeck) 4 :30,0
3. R.F.G. (Kraus, Frommater, Hustede, Reinecke) 4 :36,4
4. U.R.S.S. 4 :37,0
5. R.D.G. 4 :38,0
6. Marea Britanie 4 :38,0

Sărituri de la trambulină :

1. **S. Gossick** (S.U.A.) 150,77 p.
2. T. Pogojeva (U.R.S.S.) 145,30 p.
3. K. O'Sullivan (S.U.A.) 145,23 p.
4. V. King (S.U.A.) 138,38 p.
5. I. Krämer—Gulbin (R.D.G.) 135,82 p.
6. V. Vaklanova (U.R.S.S.) 132,31 p.

Sărituri de la platformă :

1. **M. Ducikova** (Cehoslovacia) 109,59 p.
2. N. Lobanova (U.R.S.S.) 105,14 p.
3. A. Peterson (S.U.A.) 101,11 p.
4. B. Boys (Canada) 97,97 p.
5. B. Pietkiewicz (Polonia) 95,28 p.
6. R. Krause (R.F.G.) 93,08 p.
6. K. Ohsaki (Japonia) 92,27 p.

100 m liber :

MASCULIN

1. **Wenden** (Australia) 52,2 RO, RM
2. Walsh (S.U.A.) 52,8
3. Spitz (S.U.A.) 53,0
4. McGregor (Marea Britanie) 53,5
5. Ilicev (U.R.S.S.) 53,8
6. Kulikov (U.R.S.S.) 53,8

200 m liber :

1. **Wenden** (Australia) 1 :55,2 RO
2. Schollander (S.U.A.) 1 :55,8
3. Nelson (S.U.A.) 1 :58,1
4. Hutton (Canada) 1 :58,6
5. Mosconi (Franţa) 1 :59,1
6. Windle (Australia) 2 :00,9

400 m liber :

1. **Burton** (S.U.A.) 4 :09,0 RO
2. Hutton (S.U.A.) 4 :11,7
3. Mosconi (Franţa) 4 :13,3
4. Brough (Australia) 4 :15,9
5. White (Australia) 4 :16,7
6. Nelson (S.U.A.) 4 :17,2

1 500 m liber:

1. **Burton** (S.U.A.) 16 :38,9 RO
2. Kinsella (S.U.A.) 16 :57,3
3. Brough (Australia) 17 :07,4
4. White (Australia) 17 :08,0
5. Hutton (Canada) 17 :15,6
6. Echevarria (Mexic) 17 :36,4

4 × 100 m liber:

1. **S.U.A.** (Zorn, Rerych, Spitz, Walsh) 3 :31,7 RO, RM
2. U.R.S.S. (Gojman, Mazanov, Kulikov, Ilicev) 3 :34,2 RE
3. Australia (Rogers, Cusak, Windle, Wenden) 3 :34,7
4. Marea Britanie 3 :38,4
5. R.D.G. 3 :38,8
6. R.F.G. 3 :39,0

4 × 200 m liber:

1. **S.U.A.** (Nelson, Rerych, Spitz, Schollander) 7 :52,3 RO
2. Australia (Gregors, White, Windle, Wenden) 7 :53,7
3. U.R.S.S. (Bure, Gojman, Kulikov, Ilicev) 8 :01,6
4. Canada 8 :03,2
5. Franţa 8 :03,7
6. R.F.G. 8 :04,3

100 m bras:

1. **McKenzie** (S.U.A.) 67,6 RO
2. Kosinski (U.R.S.S.) 68,0
3. Paukin (U.R.S.S.) 68,0
4. Fiolo (Brazilia) 68,1
5. Mihailov (U.R.S.S.) 68,4
6. O'Brien (Australia) 68,4

200 m bras:

1. **Munoz** (Mexic) 2 :28,7
2. Kosinski (U.R.S.S.) 2:29,2
3. Job (S.U.A.) 2 :29,9
4. Paukin (U.R.S.S.) 2 :30,3
5. Mihailov (U.R.S.S.) 2 :32,8
6. Henninger (R.D.G.) 2 :33,2

100 m delfin:

Russell (S.U..A) 55,9
Spitz (S.U.A.) 56,4
Valles (S.U.A.) 57,2
Nemşilov (U.R.S.S.) 58,1
Iruja (Japonia) 58,6
Izdalţev (U.R.S.S.) 58,8

200 m delfin:

(S.U.A.) 2 :08,7
Ofe (Marea Britanie) 2 :09,0
3. Ferris (S.U.A.) 2 :09,3
4. Kuzmin (U.R.S.S.) 2 :10,6
5. Feil (Suedia) 2 :10,9
6. Meuw (R.F.G.) 2 :11,5

100 m spate:

1. **Mathes** (R.D.G.) 58,7 RO
2. Hickox (S.U.A.) 62,0
3. Mills (S.U.A.) 60,5
4. Barbiere (S.U.A.) 61,1
5. Shaw (Canada) 61,4
6. Schoutsen (Olanda) 61,8

200 m spate:

1. **Mathes** (R.D.G.) 2 :09,6 RO
2. Ivey (S.U.A.) 2 :10,6
3. Horsley (S.U.A.) 2 :10,9
4. Hall (S.U.A.) 2 :12,6
5. Esteva (Spania) 2 :12,9
6. Dobroskolkin (U.R.S.S.) 2 :15,4

200 m mixt:

1. **Hickox** (S.U.A.) 2 :12,0
2. Buckingam (S.U.A.) 2 :13,0
3. Ferris (S.U.A.) 2 :13,3
4. Bello (Peru) 2 :13,7
5. Smith (Canada) 2 :15,9
6. Gilchrist (Canada) 2 :16,6

400 m mixt:

1. **Hickox** (S.U.A.) 4 :48,4
2. Hall (S.U.A.) 4 :48,7
3. Holthaus (R.F.G.) 4 :51,4
4. Buckingam (S.U.A.) 4 :51,4
5. Gilchrist (Canada) 4 :56,7
6. Merkel (R.F.G.) 4 :59,8

4 × 100 m mixt:

1. **S.U.A.** (Hickox, McKenzie, Russell, Walsh) 3 :54,9 RO, RM
2. R.D.G. (Mathes, Henninger, Gregor, Wiegand) 3 :57,5
3. U.R.S.S. (Gromak, Kosinski, Nemşilov, Ilicev) 4: 00,7
4. Australia 4 :00,8
5. Japonia 4 :01,8
6. R.F.G. 4 :05,4

Sărituri de la trambulină:

1. **Wrightson** (S.U.A.) 170,15 p.
2. Dibiasi (Italia) 159,74 p.
3. Henry (S.U.A.) 158,09 p.
4. Nino de Rivera (Mexic) 155,71 p.
5. Cognotto (Italia) 155,70 p.
6. Russell (S.U.A.) 151,75 p.

Sărituri de la platformă :

1. **Dibiasi** (Italia) 164,18 p.
2. Gaxiola (Mexic) 154,49 p.
3. Young (S.U.A.) 153,93 p.
4. Russell (S.U.A.) 152,34 p.
5. Robinson (Mexic) 143,62 p.
6. Mathes (R.D.G.) 141,75 p.

PENTATLON MODERN

Indvidual :

1. **Fern** (Suedia) 4 964 p.
2. Balczo (Ungaria) 4 953 p.
3. Lednev (U.R.S.S.) 4 795 p.
4. Kutsche (R.D.G.) 4 764 p.
5. Onișcenko (U.R.S.S.) 4 756 p.
6. Gueguen (Franța) 4 756 p.

Echipe :

1. **Ungaria** 14 325 p.
2. U.R.S.S. 14 248 p.
3. Franța 13 299 p.
4. S.U.A. 13 280 p.
5. Finlanda 13 238 p.
6. R.D.G. 13 167 p.

POLO

1. **Iugoslavia**
2. U.R.S.S.
3. Ungaria
4. Italia
5. S.U.A.
6. R.D.G.

SCRIMĂ

FEMININ

Floretă individual :

1. **E. Novikova** (U.R.S.S.)
2. M. Roldan (Mexic)
3. J. Rejto-Ujlaki (Ungaria)
4. B. Gapais (Franța)
5. K. Palm (Suedia)
6. G. Gorohova (U.R.S.S.)

Floretă pe echipe :

1. **U.R.S.S.**
2. Ungaria
3. ROMÂNIA (ECATERINA IENCIC, ILEANA DRÎMBĂ, OLGA SZABO, ANA ENE, MARIA VICOL)
4. Franța
5. R.F.G.
6. Italia

Floretă individual :

MASCULIN

1. **IONEL DRÎMBĂ** (ROMÂNIA)
2. Kamuti (Ungaria)
3. Revenu (Franța)
4. Noel (Franța)
5. Magnan (Franța)
6. MIHAI ȚIU (ROMÂNIA)

Floretă pe echipe :

1. **Franța**
2. U.R.S.S.
3. Polonia
4. ROMÂNIA (DRÎMBĂ), ȚIU, MUREȘAN, HAUKLER)
5. Ungaria
6. R.F.G.

Spadă individual :

1. **Kulcsar** (Ungaria)
2. Kriss (U.R.S.S.)
3. Saccaro (Italia)
4. Mondzolevski (U.R.S.S.)
5. Polzhuber (Austria)
6. Allemand (Franța)

Spadă pe echipe :

1. **Ungaria**
2. U.R.S.S.
3. Polonia
4. R.F.G.
5. R.D.G.
6. Italia

Sabie individual :

1. **Pawlowski** (Polonia)
2. Rakita (U.R.S.S.)
3. Pezsa (Ungaria)
4. Nazlimov (U.R.S.S.)
5. Rigoli (Italia)
6. Nowara (Polonia)

Sabie pe echipe :

1. **U.R.S.S.**
2. Italia
3. Ungaria
4. Franța
5. Polonia
6. S.U.A.

TIR

Armă liberă calibru redus 3 × 40 f

1. **Klingner** (R.F.G.) 1 157 p.
2. Writter (S.U.A.) 1 156 p.
3. Parhimovici (U.R.S.S.) 1 154 p

4. Foster (S.U.A.) 1 153 p.
5. Gonzales (Mexic) 1 152 p.
6. Quellette (Canada) 1 151 p.

Armă liberă calibru redus 60 focuri poziția culcat :

1. **Kurka** (Cehoslovacia) 598 p. RO, RME
2. Hammerl (Ungaria) 598 p.
3. Ballinger (Noua Zeelandă) 597 p.
4. NICOLAE ROTARU (ROMÂNIA) 597 p.
5. Palin (Marea Britanie) 596 p.
6. Lorit (Franța) 595 p.

Armă liberă calibru mare 3 × 40 focuri :

1. **Anderson** (S.U.A.) 1 157 p. RM
2. Korneev (U.R.S.S.) 1 151 p.
3. Müller (Elveția) 1 148 p.
4. Kveliașvili (U.R.S.S.) 1 142 p.
5. Vogt (Elveția) 1 140 p.
6. Sommer (R.D.G.) 1 140 p.

Talere aruncate din șanț :

1. **Braithwaine** (Marea Britanie) 198 t.
2. Garrigus (S.U.A.) 196 t.
3. Czekalla (R.D.G.) 196 t.
4. Sanicev (U.R.S.S.) 196 t.
5. Candello (Franța) 195 t.
6. Smelczynski (Polonia) 195 t.

Talere aruncate din turn :

1. **Petrov** : (U.R.S.S.) 198 t.
2. Garagnani (Italia) 198 t.
3. Wirnhier (R.F.G.) 198 t.
4. Țuranov (U.R.S.S.) 196 t.
5. Gianella (Peru) 196 t.
6. Atalah (Chile) 194 t.

Pistol precizie :

1. **Kozih** (U.R.S.S.) 562 p.
2. Mertel (R.F.G.) 562 p.
3. Wollmar (R.D.G.) 561 p.
4. Vitarbe (S.U.A.) 559 p.
5. Malek (Polonia) 556 p.
6. Artelt (R.D.G.) 555 p.

Pistol viteză :

1. **Zapodzki** (Polonia) 593 p.
2. MARCEL ROȘCA (ROMÂNIA) 591 p.
3. Suleimanov (U.R.S.S.) 591 p.
4. Dürring (R.D.G.) 591 p.
5. Masurat (R.F.G.) 590 p.
6. Dommrich (R.D.G.) 589 p.

VOLEI

FEMININ

1. **U.R.S.S.**
2. Japonia
3. Polonia
4. Peru
5. Coreea de Sud
5. Cehoslovacia

MASCULIN

1. **U.R.S.S.**
2. Japonia
3. Cehoslovacia
4. R.D.G.
5. Polonia
6. Bulgaria

HOCHEI PE IARBĂ

1. **Pakistan**
2. Australia
3. India
4. R.F.G.
5. Olanda
6. Spania

IAHTING

Finn :

1. **Mankin** (U.R.S.S.) 11,7 p.
2. Randaschi (Austria) 53,4 p.
3. Alborelli (Italia) 55,1 p.
4. Jenyns (Australia) 67 p.
5. Kouligas (Grecia) 71 p.
6. Linagwist (Finlanda) 72 p.

F.D. („Olandezul zburător") :

1. **Pattison** (Marea Britanie) 3 p.
2. Libro (R.F.G.) 43,7 p.
3. Courad (Brazilia) 48,4 p.
4. Ryves (Australia) 49,1 p.
5. Lofterod (Norvegia) 52,4 p.
6. Cheret (Franța) 68 p.

5,5 m :

1. **Sundelin** (Suedia) 3 p.
2. Noverraz (Elveția) 32 p.
3. Disher (Marea Britanie) 39,8 p.
4. Harmstorf (R.F.G.) 47,4 p.
5. Zachinetti (Italia) 51,1 p.
6. Leibel (Canada) 62 p.

Star :

1. **Lowell** (S.U.A.) 14,4 p.
2. Lunde (Norvegia) 43,7 p.
3. Cavallo (Italia) 44,7 p.
4. Elvstroem (Danemarca) 50,4 p.

5. Knowless (Bahamas) 63,4 p.
6. Forbes (Australia) 68,7 p.

Dragon :

1. **Friederichs** (S.U.A.) 14,4 p.
2. Birch (Danemarca) 26,4 p.
3. Borowski (R.D.G.) 32,7 p.
4. Tupper (Canada) 64,1 p.
5. Cuneo (Australia) 65 p.
6. Broberg (Suedia) 71,4 p.

LUPTE CLASICE

Categoria 52 kg :

1. **Kirov** (Bulgaria)
2. Bakulin (U.R.S.S.)
3. Zeman (Cehoslovacia)
4. Alker (Ungaria)
5. Lacour (R.F.G.)
6. Vesterinen (Finlanda)

Categoria 57 kg :

1. **Varga** (Ungaria)
2. ION BACIU (ROMÂNIA)
3. Kocerghin (U.R.S.S.)
4. Moskidis (Grecia)
5. Sakurama (Japonia)
6. El Sayed (R.A.U.)

Categoria 63 kg :

1. **Rurna** (U.R.S.S.)
2. Fujimoto (Japonia)
3. SIMION POPESCU (ROMÂNIA)
4. Galincev (Bulgaria)
5. Alakoc (Turcia)
6. Laakso (Finlanda)

Categoria 70 kg :

1. **Munemura** (Japonia)
2. Horvath (Iugoslavia)
3. Galactopoulos (Grecia)
4. Rost (R.D.G.)
5. Tapio (Finlanda)
6. Șapunov (U.R.S.S.)

Categoria 78 kg :

1. **Vesper** (R.D.G.)
2. Robin (Franța)
3. Bajko (Ungaria)
4. Zarev (Bulgaria)
5. ION ȚĂRANU (ROMÂNIA)
6. Karlström (Suedia)

Categoria 87 kg :

1. **Metz** (R.D.G.)
2. Olenik (U.R.S.S.)
3. Simici (Iugoslavia)
4. NICOLAE NEGUȚ (ROMÂNIA)
5. Banghman (S.U.A.)
6. Kroumov (Bulgaria)

Categoria 97 kg :

1. **Radev** (Bulgaria)
2. Iakovenko (U.R.S.S.)
3. NICOLAE MARTINESCU (ROMÂNIA)
4. Svenssan (Suedia)
5. Tore (Norvegia)
6. Jutzelev (Elveția)

Categoria peste 97 kg :

1. **Kozma** (Ungaria)
2. Roscin (U.R.S.S.)
3. Kment (Cehoslovacia)
4. Svensson (Suedia)
5. CONSTANTIN BUȘOI (ROMÂNIA)
6. Petrov (Bulgaria)

LUPTE LIBERE

Categoria 52 kg :

1. **Nakata** (Japonia)
2. Sanders (S.U.A.)
3. Sukhabatar (Mongolia)
4. Albarian (U.R.S.S.)
5. Grassi (Italia)
6. Kumar (India)

Categoria 57 kg :

1. **Netako** (Japonia)
2. Behm (S.U.A.)
3. Gorgoni (Iran)
4. Aliev (U.R.S.S.)
5. Savov (Bulgaria)
6. Zedzici (Polonia)

Categoria 63 kg :

1. **Kaneko** (Japonia)
2. Todorov (Bulgaria)
3. Seyed—Abassy (Iran)
4. Kiripidis (Grecia)
5. PETRE COMAN (ROMÂNIA)
6. Tedeev (U.R.S.S.)

Categoria 70 kg :

1. **Movahed** (Iran)
2. Vilcev (Bulgaria)
3. Danzandarjaa (Mongolia)
4. Wells (S.U.A.)
5. Beriașvili (U.R.S.S.)
6. Chand (India)

Categoria 78 kg :

1. **Atalay** (Turcia)
2. Robin (Franța)
3. Purev (Mongolia)
4. Momeny (Iran)
5. Sasaki (Japonia)
6. Sahmuradov (U.R.S.S.)

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

ARTICOLE APĂRUTE ÎN REVISTA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" ÎN ANUL 1968

EDITORIALE

BIRJEGA M. : „Grenoble" și concluzii pentru sporturile noastre de iarnă (nr. 5, pag. 1)
* * * Lege cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport (nr. 1, pag. 1)
LOGIN MARIA : Anul școlar 1968—1969 (nr. 8, pag. 7)
MIHAILĂ I. : Profesorul Ioan Athanasiu, promotor al fiziologiei efortului și al educației fizice științifice în România (nr. 4, pag. 1)
MORARIU A. : Un animator al educației fizice și sportului românesc — Iuliu Hațieganu (nr. 6, pag. 1).
NICU A. : Două decenii de progres al științei educației fizice și sportului (nr. 2, pag. 1)
NICU A. : Funcția socială a activității sportive a maselor și locul ei în bugetul timpului liber (nr. 7, pag. 1)
PREDEȚEANU TR. : Campionatele republicane ale școlilor profesionale (nr. 8, pag. 9)
RUSU STELA : Unul din factorii antrenamentului sportiv (nr. 3, pag. 1)
TEODORESCU L. : Contribuții la îmbunătățirea conceptului de educație fizică școlară din țara noastră (nr. 8, pag. 1)

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

ARDELEAN T. : Studiul nivelului de pregătire a elevilor competitori în proba de tetratlon, cu unele aplicații ale metodelor statistice (nr. 6, pag. 12)
BONNET H. : Schiul de mare competiție (nr. 2, pag. 12)
BAROGA L., PETRESCU ȘT. : Cum începem practicarea culturismului ? (nr. 5, pag. 28)
BENONE G. : Modul de atragere și selecționare a copiilor către baschet (nr. 9, pag. 28)
BAROGA L. : Antrenamentul tinerilor culturiști (nr. 10, pag. 1)
CERCEL P. : Înregistrarea unor acțiuni de joc în handbal (nr. 4, pag. 10)
CHIRIȚĂ GEORGETA, OPRIȘESCU IRINA : Particularitățile înotătorilor, condiție esențială a unei selecții obiective (nr. 5, pag. 19)
CIȘMIGIU P. : Trăgătorii români la cea de a III-a Săptămînă preolimpică (nr. 6, pag. 26)
CERCEL P. : Aplicarea antrenamentului în circuit în pregătirea unei echipe de handbal juniori (nr. 7, pag. 9)
COMĂNAR GH., MAROLICARU MARIANA : Alergarea în lecția de educație fizică (nr. 8, pag. 29)
CĂRUNTU M., MANOLESCU G., BALAIȘ FL. : Aspecte privind corelația dintre antrenament și concurs, cu unele exemplificări din jocul de volei (nr. 9, pag. 19)
DÎNGĂ I. : Pregătirea pe zăpadă a schiorului fondist (nr. 1, pag. 8)
DUMITRESCU V. : Din metodica antrenamentului în proba de 400 metri plat (nr. 2, pag. 42)

DOBRANSZKY Z.: Aplicarea unor metode moderne pentru dezvoltarea forței la elevi (nr. 8, pag. 13)
DUNGACIU P.: Folosirea piruetelor coregrafice în gimnastica de performanță (nr. 9, pag. 11)
EBERT AURORA: Predarea educației fizice la clasele I—IV cu profesori de specialitate (nr. 8, pag. 24)
FISCHER G.: Folosirea aparatelor ajutătoare în antrenament, la sărituri în apă (nr. 9, pag. 35)
GÎRLEANU D.: Probe și norme de selecție pentru copiii în săriturile atletice (nr. 5, pag. 14)
GÎRLEANU D.: Mărirea eficienței lecției de educație fizică (nr. 8, pag. 36)
IONESCU MARIA: Atingerea rapidă a măiestriei în gimnastica sportivă feminină (nr. 2, pag. 35)
MATEI I.: Pregătirea fizică generală și specifică în bob (nr. 11, pagina 1)
MATEI I.: Startul în bob (nr. 1, pag. 14)
MERICĂ AL.: Din metodica învățării bătăii cu blocare la săritura în înălțime (nr. 10, pag. 18)
MUREȘANU I.: Dinamica efortului înainte, în timpul și după concurs în pentatlonul modern (nr. 10, pag. 9)
MUREȘANU I.: Pregătirea psihologică a pentatlonistului modern (nr. 1, pag. 22)
MOȚET ANA: Pregătirea artistică în antrenamentul copiilor pentru gimnastica sportivă (nr. 3, pag. 21)
NEAGU V.: Aspecte tactice în patinajul artistic (nr. 11, pag. 20)
PODLAHA R., AVRAMOFF E.: Mărirea mobilității articulare prin mișcări de întindere pasivă (nr. 11, pag. 14)
POPESCU V.: „Construirea" unui sistem de atac (nr. 3, pag. 8)
SOTIRIU R.: Exerciții pentru dezvoltarea îndemînării la jucătorii de handbal (nr. 6, pag. 21)
TABACU M.: Metodă de înregistrare a finalizărilor în jocul de volei (nr. 6, pag. 6)
TÖVISSI BERTA, COLER D., TUDUSCIUC I.: Utilizarea metodei „drumului critic" în planificarea și urmărirea desfășurării lecțiilor de gimnastică (nr. 7, pag. 14)
TIRON C.: Contribuții la metodica creșterii indicilor funcționali și motrici specifici schiului de fond (nr. 9, pag. 1)
UNGUREANU O.: Detenta și aparate de măsură (nr. 5, pag. 5)
VASILESCU L., CĂLUGĂREANU C., NEGULESCU C.: Utilizarea unor grupe de exerciții din școala mingii la clasele I—VIII (nr. 8, pag. 19)
ZAHARIA I.: Criterii de selecție la alergări pentru copii și juniori mici (nr. 4, pag. 16)

EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

BENEDEK Z.: Considerații privind aplicarea metodelor moderne în lecția de educație fizică (nr. 5, pag. 40)
BOLOGA MARGARETA: Contribuții la creșterea eficienței și dinamizării lecției de educație fizică la clasele a X-a de eleve (nr. 10, pag. 23)
CINTOIU JULIETA, TUDUSCIUC I.: Indicații tehnico-metodice privind pregătirea exercițiilor de gimnastică pentru concursul școlilor generale (nr. 3, pag. 38)
CORBAN V.: Influența practicării exercițiilor fizice asupra stării sănătății elevilor, reflectată prin prezența lor la orele de clasă (nr. 4, pag. 38)
GHIMBRA ECATERINA: Folosirea muzicii la orele de educație fizică (nr. 7, pag. 23)
KUMMER A.: Evoluția dezvoltării fizice și a performanțelor elevilor timp de 10 ani la „Liceul cu program de educație fizică" din Brașov (1957—1967) (nr. 4, pag. 31)
MITRA GH.: Insigna „Cercurile Olimpice" (nr. 1, pag. 47)
MITRA GH.: Studii întreprinse de Ministerul Învățămîntului în vederea îmbunătățirii predării educației fizice în școli (nr. 2, pag. 20)
MUNTEANU N.: Aplicarea circuitului la clasa a XI-a de băieți (nr. 11, pag. 29)
NICU A.: Aspecte teoretice și practice ale lucrului în circuit în lecția de educație fizică (nr. 1, pag. 48)
NAVODARSZKY L.: Efectele lucrului în circuit în lecția de educație fizică, la clasa a IX-a (nr. 6, pag. 31)
NAVODARSZKY L.: Stabilirea normelor de control la atletism pe baza indicilor de dezvoltare fizică a elevilor (15—18 ani) (nr. 10, pag. 32)

POPESCU C. : De ce întrerup unii tineri activitatea sportivă ? (nr. 5, pag. 48)
STĂNĂȘILĂ N. : Din experiența predării educației fizice într-o școală cu condiții modeste (nr. 5, pag. 35)
SIMEON M., PETREA ȘT. : Contribuții privind sarcinile, conținutul și mijloacele lecției de educație fizică (nr. 9, pag. 43)
ȘORA EMILIA : Aparate pentru mărirea densității lecțiilor de educație fizică în condiții de spațiu necorespunzător (nr. 2, pag. 24)

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

FIREA ELENA : Locul exercițiilor fizice și sportului în timpul liber al omului contemporan (nr. 2, pag. 57)
MUREȘAN CORNELIA : Organizarea timpului liber al preșcolarilor prin exerciții fizice (nr. 10, pag. 38)
PRINZ FR., SCHMITZ M. : Timpul liber al elevilor în municipiul Timișoara și activitatea sportivă (nr. 8, pag. 50)
RĂDULESCU I. : Terenuri sportive simple, o necesitate stringentă (nr. 4, pag. 64)
RÎNDAȘU GH. : Despre campingul școlar (nr. 7, pag. 47)
SEPTVILLE ȘT., MOȚET D. : Trusă pentru jocuri de mișcare în condiții diferite (nr. 3, pag. 61)

MEDICINĂ SPORTIVĂ

ALEXANDRESCU C., ENCIU E. : Modificarea unor proporții ale corpului la băieți și fete între 7 și 11 ani (nr. 10, pag. 42)
BERLOGEA O., VOICULESCU A., TRESTIOREANU O., BISTREANU I., CRISTEA M. : Determinarea capacității de eficiență și a consumului maxim de oxigen la sportivi (nr. 2, pag. 13)
BERLOGEA O., CHIFIRIUC STANCA, ENACHE MARIA : Proba de hiperpresiune intratoracică, unul din mijloacele de apreciere a stării fizice la sportivi (nr. 9, pag. 48)
BÎLCEA A. : Perturbații și dificultăți care pot surveni în timpul antrenamentului autogen (nr. 11, pag. 35)
DEMETER A. : Modificări electrocardiografice (EKG) în urma unui efort de viteză și rezistență la școlari (nr. 2, pag. 8)
DEMETER A., NEȘTIANU V. : Cercetări electrofiziologice asupra sportivilor de performanță la altitudinea simulată în barocameră (nr. 6, pag. 42)
FOTIADE B., ARTENESCU I., CHEREBEȚIU G. : Contribuții la studiul reacțiilor de aclimatizare la altitudine medie (nr. 7, pag. 33)
GEORGESCU M., TAUS L., SIMIONESCU D. : Considerații pe marginea unor modificări importante ale fazei de repolarizare survenită pe traseul electrocardiografic al unui sportiv de performanță (nr. 4, pag. 24)
ILIESCU V., GORUN N. : Aspecte din clinica și tratamentul rupturilor musculare la sportivi (nr. 3, pag. 34)
IONESCU A. : Alunecările și rotările vertebrale în traumatologia sportivă (nr. 3, pag. 28)
SZÖGY A., IONESCU FLORICA : Aspecte spiroergometrice, în condițiile altitudinii medii, la boxerii de performanță (nr. 7, pag. 12)

OPINII — CONSULTAȚII

CORNEȘIANU T. : Culturismul și folosirea lui pentru dezvoltarea forței în antrenamentul sportiv (nr. 3, pag. 47)
EPURAN M. : Aspecte psihologice ale formei sportive (nr. 3, pag. 52)
FRAZZEI FL. : Propuneri pentru îmbunătățirea programei de studii la educația fizică (nr. 2, pag. 49)
FRAZZEI FL. : Unele aspecte din judo (nr. 4, pag. 5)
FLORESCU C. : Încotro se îndreaptă metodica în sportul de performanță ? (nr. 9, pag. 54)
ISTRATE I. : Probleme actuale ale lecției de educație fizică în școală (nr. 8, pag. 42)
MOSCU IUDITH : Simpozionul internațional de psihosomatică sportivă (nr. 4, pag. 56)
MUJICICOV CLAUDIA, IONESCU MARIA : Discuții pe marginea conținutului și organizării lecției de educație fizică din învățămîntul superior (nr. 11, pag. 49)

MUNTEANU N.: Circuitul — metodă de bază a organizării orei de educație fizică (nr. 7, pag. 30)
MITRA GH.: Pregătire fizică generală sau specializare sportivă? (nr. 8, pag. 47)
POP C.: Propuneri privind pregătirea și dezvoltarea fizică a școlarilor de vîrstă mică (clasele I—IV) (nr. 1, pag. 50)
POSTOLACHE N.: Indicatori privind studiul sociologic al influenței educației fizice și sportului (nr. 10, pag. 49)
POPESCU COLIBAȘI D.: Învățăminte din competițiile de lungă durată (nr. 10, pag. 53)
STĂNCULESCU V.: Aspecte metodice ale dinamicii efortului specific diferențiat în pregătirea fotbaliștilor de performanță (nr. 4, pag. 42)
TUDOSE C.: Coordonatele majore ale educației fizice școlare (nr. 6, pag. 35)
TUDUSCIUC I.: Evaluarea rezultatelor la educația fizică (nr. 11, pag. 42)

FILE DE ISTORIE

BANCEA-RAICU EUGENIA: Contribuția profesorului Paul Bujor la dezvoltarea educației fizice de masă (nr. 7, pag. 60)
CORDOȘ N.: Strămoșii locuitori ai meleagurilor noastre cunoșteau patinele (nr. 11, pag. 56)
MUȘAT D., MUȘAT MAGDALENA: Din trecutul educației fizice în școala românească din Bihor (nr. 1, pag. 54)
MUȘAT MAGDALENA: Despre „mesurarea puterii la gimnastică" într-o școală românească din Transilvania, la sfîrșitul secolului trecut (nr. 6, pag. 59)
MUȘAT MAGDALENA: Oameni de cultură din Transilvania secolului trecut, despre educația fizică — Simion Bărnuțiu (nr. 11, pag. 52)
ODOCHIAN A.: Contribuția „Societății de gimnastică, sport și muzică" din Iași la dezvoltarea educației fizice (nr. 10, pag. 58)
POPA GH.: Din istoricul calului cu mînere (nr. 3, pag. 57)
PERCEAC V.: Tirul cu arcul (nr. 5, pag. 58)
TODAN I.: Din istoricul presei sportive românești (nr. 2, pag. 52)
TODAN I.: Din istoricul educației fizice școlare (nr. 7, pag. 57)

MERIDIANE

BAICENKO I.: Criteriile moderne ale formei sportive (nr. 4, pag. 59)
HEBBELINCK. M.: Despre valoarea și rolul educației fizice și sporturilor în organizarea timpului liber (nr. 11, pag. 59)
KLUMPER A.: Sportul de performanță, o cale rapidă pentru revendicarea pensiei? (nr. 9, pag. 58)
MERAND R.: Încotro se îndreaptă lecția de educație fizică? (nr. 8, pag. 64)
MATEEV D.: Sistemul hindus de exerciții fizice Hatha Yoga (nr. 10, pag. 63)
MERCIER J.: Nu vă temeți să „reveniți la copilărie" (nr. 6, pag. 54)
McINTOSH P.: Sportul, educația fizică și organizarea timpului liber la Londra (nr. 7, pag. 56)
STRAKOVA M., KITTLEROVA V., KULTOVA I.: Despre calitățile fizice ale copiilor de vîrstă preșcolară (nr. 2, pag. 62)
TUDOSE C.: Expo'67 (nr. 1, pag. 61)
ZAHAROV I. V.: Capacitatea de lucru a adulților, adolescenților și copiilor în cazul activității musculare de putere diferită (nr. 5, pag. 62)

CARNET DE ANTRENAMENT

ALEXANDRESCU D.: Antrenamentul alergătorilor de semifond (nr. 11, pag. 63)
CĂLĂRĂȘANU R.: Nicolae Gîju (nr. 7, pag. 66)
MACOVEI C.: Vera Ceaslavska (nr. 5, pag. 66)
MACOVEI C.: Alina Goreac (nr. 8, pag. 71)
MANOLIU LIA: Lia Manoliu (nr. 10, pag. 72)
MĂRĂȘESCU N.: Jim Ryun (nr. 1, pag. 65)
MĂRĂȘESCU N.: Viorica Viscopoleanu (nr. 2, pag. 67)

NAUM H., BALABAN R., NOBILESCU ȘT.: Felice Gimondi (nr. 3, pag. 68)
OCHSENFELD I.: Franz Beckenbauer (nr. 9, pag. 63)
VASILIU A.: Debbie Meyer (nr. 4, pag. 68)
VOIA R.: Ion Țiriac (nr. 6, pag. 63)

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

DRAGAN I., TUDOR M., BOTEZATU M.: Cercetări privind unele reacții enzimatice în timpul efortului sportiv la altitudine medie (nr. 1, pag. 29)

DIN ACTIVITATEA CABINETELOR METODICE

MUREȘEANU I.: Din activitatea Cabinetului metodico-științific al clubului sportiv „Steaua" (nr. 5, pag. 53)

СОДЕРЖАНИЕ

SOMMAIRE

CONTENTS

ТЕХНИКА – МЕТОДИКА – – ТРЕНИРОВКА

К. ТИРОН: Спортивная форма по биатлону нуждается в более лучшем разрешении 1

В. ДУМИТРЕСКУ: Новые методы для развития специфической выносливости спринтеров 6

В. КЫРЛИДЖЕЛУ: Самостоятельная тренировка рэгбистов 11

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ

О. БЭНЭЦАН, МАРГАРЕТА ЦИГЭНУШ, М. ИОНЕСКУ: Уровень физической подготовки на вступительных экзаменах в факультеты физического воспитания 16

Д ГЫРЛЯНУ: Увеличение эффективности урока физического воспитания 25

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

И. ДРЭГАН, Т. ПОП, К. ИОНЕСКУ: К изучению колоидально-пексической функции печени во время усилия 3

МНЕНИЯ – КОНСУЛЬТАЦИИ

К. РЭДУЦ: Народный университет г-Бухареста — ,,Палестра'' спортивной культуры 37

А. БИЗИМ, И. ТУДОРАН, Л. ЗОЙКАН, Н. СТОЙКА, М. БИЕЛЗ: К улучшению и ориентировке содержания занятий физического воспитания со студентами первого курса . . 40

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

ЕУДЖЕНИЯ-РАЙКУ БАНЧА: Профессор Василе Негруци 46

МЕРИДИЯНЫ

МАДЛЕН ЖИЛЬБЕР: Вопросы свободного времени и анкеты по бюджету времени 51

* * * XIX Олимпийские игры в Сюдад де Мехико; результаты финальных соревнований 54

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

* * * Статьи, опубликованные в журнале ,,физическое воспитание и спорт'' за 1968 год 67

CONTENTS

TECHNIQUE — METHODICS — TRAINING

C. TIRON : Sports Stand in Byathlon Needs a Better Solution . 1
V. DUMITRESCU : New Methods For the Development of the Special Resistence of the Sprinters 6
V. CÎRLIGELU : Independent Training of the Rugby-players. 11

PHYSICAL EDUCATION IN THE TEACHING PROCESS

C. BANATAN, MARGARETA ŢIGĂNUŞ, M. IONESCU : The Level of Physical Grounding at the Admission Exams at the Faculty of Physical Education . . 16
D. RÎRLEANU : The Enlargement of the Physical Education Classes' Effieilucy 25

SPORTING MEDICINE

I. DRĂGAN, T. POP, C. IONESCU : Contributions to the Study of the Coloido-pexic functions of the liver in effort . . 33

OPINIONS — POINTS OF VIEW

C. RĂDUŢ : The Popular University of Bucharest a "Palestrum" of the Sports Culture 37
A. BIZIM, I. TUDORAN, L. ZOICAN, N. STOICA, M. BIELZ : Contributions to the Improvement aus Direction of the Physical Education clases for First year Students 40

PAGES OF HISTORY

EUGENIA-RAICA BANCEA : Prof. Vasile Negrutzi 46

MERIDIANS

MADELEINE GUILBERT : Problems of the Spare Time and the Investigations of Time-budget . 51
* * * The 19-th Edition of the O.G. in Ciudad de Mexico — Final Results 54

BIBLIOGRAFICAL INDEX

* * * Articles Published in the Magazine "Physical Education and Sports" in 1968 67

SOMMAIRE

TECHNIQUE — MÉTHODIQUE — ENTRAINEMENT

C. TIRON : La forme sportive dans le biathlone à besoin d'une meilleure préparation 1
V. DUMITRESCU : Nouvelles méthodes pour le développement de la résistence spéciale des sprinters 6
V. CÎRLIGELU : L'entraînement indèpendent des joueurs de rugby 11

L'EDUCATION PHYSIQUE DANS L'ENSEIGNEMENT

C. BANATAN, MARGARETA ŢIGĂNUŞ, M. IONESCU : Le niveau de la préparation physique dans le concours d'admission dans les facultés d'éducation physique 16
D. GÎRLEANU : L'agrandissement de l'efficience de la leçon d'education physique 25

MÉDECINE SPORTIVE

I. DRĂGAN, T. POP, C. IONESCU : Contributions à l'étude de la fonction coloïdo-pexique du foie dans l'effort 33

OPINIONS — CONSULTATIONS

C. RĂDUŢ : L'Université Populaire de Bucarest — „Palestre" de la culture sportive 37
A. BIZIM, I. TUDORAN, L. ZOICAN, N. STOICA, M. BIELZ : Contributions à l'ammélioration et l'orientation du contenu des leçons d'éducation physique avec les étudiants de la première annee 40

PAGES D'HISTOIRE

EUGENIA RAICU-BANCEA : Le professeur Vasile Negruzzi . . 46

MERIDIENS

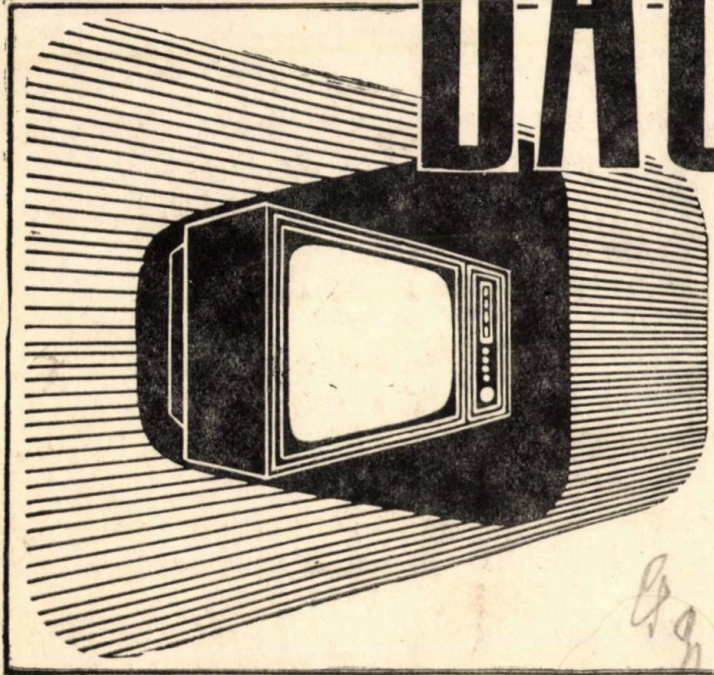
MADELEINE GUILBERT : Les problèmes du temps libre et les enquêtes du budget-temps . . 51
* * * La XIX-ème édition des Jeux Olympiques de Ciudad de Mexico — résultats des épreuves finales. 54

FICHIER BIBLYOGRAPHIQUE

* * * Articles parus dans la revue „EDUCATION PHYSIQUE ET SPORT" pendant l'année 1968 . 67

televizorul

DACIA



vizionare
excelentă
imagine
clară
audiție
plăcută

● SE VINDE CU PLATA IN 12 — 18 RATE LUNARE

● ACONTUL ESTE DE 689 — 1020 LEI

I. P. „Informația" — c. 6050